LAN ANH
(Biên soạn)

Thực đơn dinh dưỡng cho người BỆNH ĐAU ĐẦU





NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh đau đầu

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH ĐAU ĐẦU

LAN ANH (Biên soạn)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

SƠ LƯỢC VỀ BỆNH ĐAU ĐẦU

Đau đầu là một trạng thái phổ biến, do nhiều nguyên nhân về thể chất gây ra. Có tới 1/10 người bị mắc chứng đau đầu, đa số rơi vào giới nữ.

Đau đầu có rất nhiều kiểu khác nhau, có người do làm việc, hoạt động quá độ; có người trở thành bệnh mãn tính đòi hỏi phải có biện pháp điều trị thích hợp. Cũng có nhiều trường hợp đau đầu thường liên quan đến thời tiết, nó thường xuất hiện vào một thời điểm nào đó trong tuần, trong tháng, trong năm.

Các bác sĩ Tây y chỉ coi đau đầu là một bệnh thực thể ở một chừng mực nào đó mà thôi, bởi vì nguyên nhân gây đau đầu ở mỗi người mỗi khác. Có nhiều nguyên nhân gây ra đau đầu như viêm màng não – tuỷ cấp diễn, xuất huyết não, viêm xoang hay có các vấn đề về răng miệng. Đau đầu cũng liên quan đến sự hoạt động của hai con mắt và tình trạng mệt mỏi, căng thẳng.

Người ta có thể phân loại bệnh đau đầu như sau:

Đau đầu nói chung: Đó là chứng đau đầu không có dấu hiệu báo trước và cũng chẳng thấy lý do xuất hiện của nó là gì. Chứng đau thường gay gắt, ồn ào, thường xảy ra vào buổi sáng. Thường đau ở vùng trán, nửa bên đầu, đôi khi lan ra sau gáy, đáy mắt hoặc bên thái dương, thậm chí kèm theo nôn, táo bón, đi lỏng và hoa mắt chóng mặt.

Thường 70% trường hợp đau đầu là thuộc loại này.

Đau đầu kinh niên: Thường báo trước bởi những triệu chứng về mắt như chói mắt, mắt tối sầm hoặc mắt tấy đỏ. Đôi khi bệnh nhân tăng mẫn cảm đối với tiếng động, nhiều khi nôn hoặc buồn nôn. Những triệu chứng này thường kèm theo chứng ngứa ran ở lòng bàn tay hay quanh miệng. Bệnh nhân thường hay bị kích thích, ưa nằm ở nơi yên tĩnh, ở buồng tối và muốn ngủ cho đỡ đau đầu.

Cơ chế đau đầu này cũng chưa được rõ lắm, nhưng phần lớn người ta đều nghĩ đến sự rối loạn của dây thần kinh sinh ba. Dây thần kinh này được đánh số là dây V trong số 12 dây thần kinh sọ não. Nó xuất phát từ não bộ, rồi tách thành ba nhánh, nhánh trên cảm giác vùng mắt, vùng trán; nhánh giữa cảm giác vùng má, quanh miệng; nhánh dưới vận động hàm dưới.

Hệ thần kinh có chế tiết ra các chất "thần kinh nội tiết", có vai trò truyền đạt xung động thần kinh qua những đoạn nối giữa các nơron này với nơron khác, trong đó có chất serotonin có tác dụng làm giãn các mạch máu lớn trong màng não và bề mặt của não gây ra những cơn đau đầu.

Các nhà khoa học cũng kết luận rằng có yếu tố di truyền trong chứng đau đầu. Có tới 60% số người đau đầu là do di truyền từ bố hoặc mẹ, và tới 80% từ cả bố lẫn mẹ. Lứa tuổi nhạy cảm với đầu là lứa tuổi vị thành niên và phụ nữ lúc tắt kinh. Phụ nữ hay bị đau đầu hơn nam giới là vì ở họ thường xảy ra hiện tượng thay đổi nội tiết tố. Hiện tượng đau đầu ở phụ nữ thường lặp đi lặp lại theo chu kỳ kinh nguyệt. Những yếu tố tâm sinh lý như cảm xúc, căng thẳng cũng là những yếu tố thúc đẩy đau đầu. Ngoài ra, các biểu hiện nóng giận, mệt mỏi quá sức, giảm đường huyết do nhịn ăn, đứt bữa ... cũng gây ra đau đầu rõ rệt. Những cơn đau đầu dữ dội được xem là do những điều kiện, môi trường làm việc chưa tốt gây ra. Lý do là tác nhân bên ngoài thường là tác nhân chủ yếu, ví dụ như tư thế đứng, ngồi làm việc chưa chuẩn, tình trạng trầm cảm, stress và những áp lực của cuộc sống hiện đại.

MỘT SỐ KIỂU ĐAU ĐẦU THƯỜNG GẶP

Đau nửa đầu: Những cơn đau dồn dập ở về một nửa đầu, thường chỉ diễn ra tại một vùng nhất định. Bệnh này thường đi kèm với một số triệu chứng như giảm thị lực, thị giác, buồn nôn.

Đau đầu do ảnh hưởng của các bệnh về tiêu hoá: Đau đầu thường đi kèm với các chứng bệnh như đau dạ dày, đau thận, các bệnh về ruột, túi mật. Đôi khi bệnh có liên quan đến chứng nghiện rượu, ăn quá nhiều một số loại đồ ăn mẫn cảm với hệ tiêu hoá, ăn thừa chất.

Đau đầu căng cơ: Những biểu hiện căng, lệch cơ đầu có thể gây ra cơn đau từ cổ tới trán ở mức độ đau nhẹ hoặc đau vừa.

Đau đầu do viêm xoang: Chứng viêm xoang tại một trong tám hốc xoang có thể gây ra những cơn đau sâu, tê, dai dẳng tại vùng mắt, mũi và đầu.

Đau đầu stress: Các cơn đau đi từ cổ tới đỉnh đầu.

Đau đầu do hồi hộp: Cảm giác đau chạy dọc theo trán.

BIỆN PHÁP PHÒNG TRÁNH ĐAU ĐẦU

Dưới đây là một số biện pháp phòng tránh đau đầu hữu hiệu:

Có một chế độ ăn uống khoa học, hợp lý: Hãy học cách ăn nóng, ăn tươi, luôn thay đổi món ăn và cách chế biến, ăn đủ chất và điều hoà. Ăn uống lành mạnh đảm bảo hấp thu và cung cấp năng lượng tốt hơn cho hoạt động của cơ thể, kể cả hoạt động thể lực và trí lực. Chế độ dinh dưỡng cân bằng không phải là yếu tố tác động trực tiếp làm giảm bớt đau đầu nhưng nó luôn luôn đảm bảo cho tình trạng hoạt động chức năng ổn định của cơ thể và qua đó giúp cho việc phòng tránh đau đầu một cách tự nhiên và có hiệu quả.

Tập thể dục thường xuyên: Nếu như chưa có được một thời gian biểu luyện tập thường xuyên, hãy đi bộ hàng ngày, thời gian đầu chỉ cần 15 phút một ngày, sau đó tăng dần lên khi cơ thể cảm thấy khoẻ hơn. Luyện tập các môn thể thao khác cũng rất hữu ích. Nếu điều kiện làm việc buộc phải ngồi lâu, hoặc phải làm việc trước màn hình vi tính, tốt nhất là mỗi giờ nên dành ra vài phút để thả lỏng ở vùng vai và cổ, bằng cách co giãn cơ lưng (dướn người ra trước, ra sau); nâng cằm lên, nhắm mắt lại và hít thở sâu.

Chăm lo cho giấc ngủ hàng ngày: Nên giữ một thời gian biểu ngủ đúng giấc, cố định thời gian đi ngủ và thức dậy, đảm bảo thời lượng ngủ ít nhất 7 tiếng một ngày. Tiếp đó, cần điều chỉnh các hoạt động hàng ngày theo đúng lịch trình cố định. Cơ thể cần có những giấc ngủ phục hồi, đây là một yếu tố thiết yếu giúp ngăn chặn chứng mất ngủ và có được trạng thái nghỉ ngơi để lấy lại sức khoẻ. Nên sử dụng các loại đệm thoải mái; tránh các bữa ăn trước khi đi ngủ; không dùng cà phê, rượu, thuốc lá trước khi đi ngủ.

Giảm stress: Thường ta không thể tránh được tất cả các tình huống có thể gây ra tình trạng căng thẳng nhưng cũng có nhiều biện pháp giúp ta được thư giãn. Chẳng hạn các kĩ thuật thư giãn và ngồi thiền sẽ có tác dụng rất tốt:

Tập Yôga: Tình trạng căng thẳng và cảm giác hồi hộp thường là nguyên nhân gây ra bệnh đau đầu, vì thế các động tác Yôga khác nhau có thể đem lại hiệu quả lớn trong việc phòng ngừa và trị bệnh đau đầu, đau nửa đầu.

Yôga có thể sẽ là một bài tập rất hữu hiệu, bởi vì kĩ thuật này hướng người tập tới một cuộc sống khoẻ mạnh, có nề nếp - một yếu tố rất cần thiết để phòng ngừa stress, tránh tình trạng tích tụ của cơ thể. Thông qua các bài tập Yôga, nguồn

năng lượng sống được dịch chuyển hoàn hảo, giúp ta thư thái đầu óc và có cảm giác tươi vui.

Nguyên lý của Yôga giúp thông nguồn ôxy tới não (giảm tình trạng bực dọc), chuẩn hoá sự vận động của các khối cơ tại vùng đầu, cổ và khắp cơ thể. Đây là liệu pháp rất phù hợp với những bệnh nhân không thể ngồi thiền, vì đây là kĩ thuật chữa trị tự nhiên, có thể áp dụng cả trong ngắn hạn và dài hạn.

Ngoài ra, một số động tác xoa bóp giúp thả lỏng cơ thể, giảm tình trạng căng thẳng có thể cũng rất hữu ích cho việc trị các cơn đau đầu.

Có rất nhiều động tác xoa bóp chuyên biệt tại vùng cổ, vai, xương bả vai, lưng, thái dương, trán, cằm, vùng sau tai giúp giảm và trị chứng đau đầu. Những động tác này có tính chất làm thư giãn cơ thể, giảm căng thẳng, thoát khỏi các cơn đau do tình trạng căng cơ ở một số bộ phận trên cơ thể gây ra. Có thể tự xoa bóp, nhưng nên có một ai đó xoa bóp hộ, tốt nhất là người đã học qua một khoá đào tạo về xoa bóp.

Xoa chân và tay với nước: Tắm chân có thể sẽ là một liệu pháp hữu hiệu trong điều trị chứng đau đầu, tuy nhiên người tập cần lưu ý kĩ một số điểm như chỉ nên thực hiện trong phòng ấm để tránh cảm

cúm và cảm lạnh. Kĩ thuật này này sẽ phát huy công dụng cao nhất nếu thực hiện trước khi đi ngủ. Đưa chân vào chậu nước ấm, toàn bộ phần bàn chân tới cổ chân ngập trong nước và tiến hành ngâm trong khoảng 15 phút. Đồng thời với đó đặt một chiếc khăn thấm nước lạnh lên đầu. Nước nóng sẽ giúp thúc đẩy lưu thông các mạch máu ở vùng chân, còn nước lạnh sẽ hạn chế cường độ vận động của mạch máu ở vùng não - điều có thể giúp làm mất đi cảm giác đau.

Ngâm mình trong nước: Tắm là một cách giúp thư giãn cơ thể, giảm căng thẳng, giảm các cơn đau mãn tính. Tắm giúp tăng cường, thúc đẩy tuần hoàn máu. Tốt nhất là nên tắm bằng nước ấm, với nhiệt độ của nước vào khoảng 36 – 38^{0}C và ngâm mình trong nước khoảng 20 phút. Sau khi tắm lau khô, mặc đồ, lên giường nằm và thư giãn cơ thể trong khoảng 30 – 40 phút.

Chườm đá: Có thể sử dụng như là một biện pháp giúp giảm đau đầu, trị các biểu hiện sưng tấy. Cho một vài viên đá lạnh vào trong một chiếc khăn mặt, cuộn tròn lại, phủ bên ngoài bằng một lớp nhựa plastic, sau đó chườm lên vùng đầu, tại chính điểm mà ta có cảm giác đau nhất. Nên chườm không quá 10 phút, sau đó nghỉ một lúc rồi lại chườm tiếp nếu cảm thấy cần thiết.

Xông hơi: Đây là một cách trị bệnh đau đầu có hiệu quả, nhất là đau đầu do cảm cúm gây ra. Tiến hành xông hơi (có thể dùng nguyên nước sôi, hoặc là hoà thêm dầu tinh chất) trong khoảng từ 10 – 15 phút. Sau đó, mặc đồ vào hoặc là nằm trên giường tối thiểu là 30 phút, sau khi đã ra hết mồ hôi. Nếu như dùng thêm dầu thảo dược tinh chất, tốt nhất là dùng các loại dầu có tác dụng trị bệnh đau đầu.

NHẬN DẠNG NHỮNG THỨC ĂN GÂY ĐAU ĐẦU

Đau đầu đôi khi bị gây nên bởi một số đồ ăn, thức uống hàng ngày. Đây là phản ứng bình thường của cơ thể báo cho ta biết những gì không phù hợp mà ta đã đưa vào bằng con đường ăn uống. Hãy lắng nghe những báo hiệu ấy của cơ thể và phải hiểu những báo hiệu ấy đang nói lên điều gì.

Những thức ăn không được cơ thể dung nạp:

Có khoảng 20% trường hợp đau đầu là do nguyên nhân ăn uống như sôcôla, pho mát và các thực phẩm có bơ sữa khác. Rượu và các đồ uống khác như bia, cà phê, các thức ăn và giải khát có lên men như dưa, dấm, pepsi, các loại quả chua (có axit

citric); thậm chí một số thức ăn, uống bình thường vô hại cũng có thể đôi khi gây ra đau đầu ở một số người.

Nếu bạn biết được những thức ăn gì gây hại cho bạn thì đơn giản là không nên ăn những thứ ấy nữa. Nếu không bạn hãy theo dõi và ghi lại những phản ứng của cơ thể đối với các loại thức ăn (uống) trong vòng vài tuần; qua đó bạn có thể rút ra những gì không phù hợp với bạn.

Nếu bạn nghi ngờ rằng có một số thực phẩm trong chế độ ăn uống hàng ngày đã gây đau đầu cho bạn hãy tránh ăn những thứ ấy ít nhất là một tháng. Qua đó, bạn có thể kiểm tra xem điều nghi ngờ của bạn có đúng hay không. Bằng cách này bạn có thể dễ dàng phát hiện ra mối liên quan giữa chứng đau đầu và những thức ăn (uống) gì đã gây ra điều đó.

Nguyên lý cơ bản của chế độ ăn uống lành mạnh thực ra không mấy phức tạp, bạn nên ăn uống các thức ăn tươi và luôn thay đổi món. Nếu bạn không ăn được một số món nào đó thì nên thay thế thứ khác để đảm bảo cho nhu cầu của cơ thể. Một số thực phẩm không thể thiếu trong chế độ dinh dưỡng:

- Rau quả rất cần thiết trong các bữa ăn: Rau quả có chứa sinh tố (vitamins); các chất khoáng (minerals), nước, đường (glucose) và chất xơ.

Một phần rau quả đưa vào cơ thể nên ở dạng tươi sống (tất nhiên là phải đảm bảo vệ sinh), bởi vì khi đun chín thì chúng mất đi nhiều chất sinh tố cần thiết.

- Các loại ngũ cốc: Những thứ này đảm bảo cung cấp năng lượng, chất xơ và làm mất đi cảm giác đói.

- Các chất đạm: Chất đạm có nhiều trong thịt nạc, tôm cá và trứng (tất nhiên là đối với những người đang dung nạp tốt các thức ăn này).

Chất đạm chủ yếu cần thiết cho việc cấu trúc các cơ quan trong cơ thể, đặc biệt là hệ thống cơ bắp.

- Chất mỡ (Lipids): Chất mỡ có cả ở các loại động vật và thực vật. Mỡ thực vật giúp phòng chống xơ cứng động mạch, do đó giúp phòng chống cao huyết áp.

Nếu bạn muốn biết chắc rằng bạn có ăn thiếu các chất sinh tố và các chất khoáng thì bạn hãy quan sát các màu sắc khác nhau (đỏ, vàng, xanh, tím ...) của các loại rau quả, bởi vì chúng phản ánh hàm lượng các chất dinh dưỡng trong đó.

Lưu ý: Một số trường hợp đau đầu bị gây nên bởi cơ thể khó hấp thu đường trắng tinh thể. Đường có nhiều loại: một số ở dạng phức hợp tức là có cấu trúc chuỗi dài, một số khác chỉ có một hoặc hai phân tử hợp thành.

Đường cần được phân giải trước khi được hấp thu vào máu. Loại đường phức hợp thường phân giải chậm, còn loại đường đơn thì phân giải nhanh hơn và do đó hấp thu được vào máu dễ hơn.

Đường sau khi hấp thu vào máu, được phân bố đi khắp cơ thể, tới mọi tế bào. Nồng độ đường trong máu được điều tiết bởi insulin. Nếu insulin được chế tiết không đủ thì đường không thể hoặc khó thể chuyển hoá thành năng lượng cần thiết cho cơ thể, lượng đường trong máu sẽ bị ứ đọng, tăng lên cao, được đào thải qua nước tiểu, ta gọi là bệnh đái tháo đường. Vì vậy, đường trắng tuy vẫn là một chất cần thiết cho cơ thể nhưng chỉ nên ăn khi cần thiết mà thôi.

NHỮNG CÂY, RAU, CỦ, QUẢ CÓ TÁC DỤNG CHỮA BỆNH ĐAU ĐẦU

CÂY HOẮC HƯƠNG

Cây này có nguồn gốc ở vùng Tây và Bắc Âu.

Cây có chứa các thành tố như chất tanin, chất ancan, glicorit. Đặc biệt, cây có chứa rất nhiều chất axit như axit feluric, clorogenic và axit valerianic. Chất glicorit có trong cây có tác dụng tốt trong việc kiểm soát và điều chỉnh huyết áp của cơ thể.

Hoa và lá của cây sinh trưởng tại thời điểm cuối mùa xuân cho đến đầu mùa hạ. Hoa và lá của loại cây này thường được dùng dưới dạng sắc nước. Sau khi cây héo đi sẽ tạo ra hương thơm, có vị đắng. Cũng có thể dùng loại thảo dược này dưới dạng bột.

Những người mắc chứng đau đầu do huyết áp cao được khuyên dùng cây hoắc hương. Cũng có thể dùng cây thuốc này để điều trị tất cả các loại bệnh đau đầu, do vị thuốc có tác dụng giảm đau, thư giãn.

Lưu ý: Thận trọng khi dùng loại thuốc này, do nó có thể gây ra chứng ói mửa.

CÂY HÚNG QUẾ

Cây húng quế có nguồn gốc ở Ấn Độ, có tác dụng tốt đối với hệ thần kinh và được dùng như một loại thuốc giảm đau đầu. Loại dầu này cũng được dùng để điều trị các biểu hiện bất ổn đối với hệ thần kinh, do vừa có tính chất kích thích, đồng thời có tác dụng giảm mệt mỏi.

Cây húng quế có mùi thơm rất lôi cuốn, đã được sử dụng từ hàng thế kỉ trước trong việc cân bằng sức khoẻ và tinh thần cho cơ thể. Nên dùng dầu trước khi đi ngủ, tắm có thể pha thêm vài giọt dầu. Có thể hoà tan dầu này với dầu cây xô thơm, dầu cây phong lữ, dầu cây oải hương.

Cây húng quế có thể được sắc nước để chà xát lên da, tắm hoặc là nước xúc miệng; có thể sử dụng dưới các dạng như dầu thảo dược, dạng viên, cồn thuốc hoặc là dạng thuốc mỡ.

Cây húng quế có đặc tính chống khuẩn, chống viêm nhiễm, giảm đau, làm lành sẹo. Loại thảo dược này đặc biệt có hiệu quả trong việc điều trị bệnh đau đầu do các nguyên nhân về răng miệng gây ra.

Để giảm các cơn đau đầu, cách thức hiệu quả nhất là lấy ba chồi cây húng quế bỏ vào một cốc nước sôi, để cho nguội và uống.

Lưu ý: Những người bị viêm dạ dày, u xơ ruột kết, mắc chứng về đường ruột, u xơ viêm ruột và một số biể hiện về hệ thần kinh không nên dùng loại thảo dược này. Phụ nữ mang thai và cho con bú, trẻ em cũng không nên dùng thảo dược này.

Khuyến cáo: Dầu tinh chất chỉ được dùng dưới dạng xoa lên da, không được nuốt, nên cất ở xa tầm với của trẻ em, không được để dây lên mắt.

HOA CÚC LA MÃ

Hoa cúc La Mã, tên khoa học là Marticaria hoặc Recutita, là một loại cỏ dại đã được người Hy Lạp cổ phát hiện, trong đó có một số tính chất dược học. Nó có tác dụng điều hoà kinh nhuyệt và phòng chống đau đầu, đã được truyền bá ở nhiều nước. Nó có thể dùng dưới dạng uống, dầu xoa...

Hoa cúc La Mã dùng chữa chứng đau đầu, hạ sốt, đau dây thần kinh vùng mặt, kích thích tiêu hoá và làm giảm đau.

Lấy một thìa hoa cúc La Mã khô pha vào 250ml nước đun sôi, để ngâm độ 10 phút. Uống một cốc vào buổi tối trước bữa ăn, trước khi đi ngủ.

Nếu dùng dầu nguyên chất thì cho ba giọt (không nhiều hơn) vào gan bàn chân, lòng bàn tay, xoa nhẹ vào hai bên thái dương và vùng trán.

Mát xa bằng thảo dược: Trộn lẫn 5% dầu tinh chất với 95% dầu thường dùng. Dùng một thìa nhỏ dầu hỗn hợp này xoa nhẹ vào vùng mặt, tránh để dính vào mắt.

Lưu ý: Không nên tự mình sử dụng thảo dược hoa cúc La Mã, phải mua thảo dược này ở cửa hàng thuốc và có hướng dẫn. Nên dùng loại hoa mềm và đúng là thảo dược mọc hoang.

Không được dùng quá liều lượng, nhất là đối với dầu tinh chất.

CÂY HOA CÚC

Thường được gọi với cái tên khác là hoa cúc Đức hoặc là hoa cúc dại, có khả năng trị bệnh tốt hơn hoa cúc La Mã hay hoa cúc mọc vườn.

Phần được sử dụng là hoa, thường dùng dưới dạng sắc nước uống hoặc là chiết xuất làm dầu tinh chất.

Cùng với gừng, đây là loại thảo dược được các bác sĩ khuyên những người mắc chứng đau nửa đầu, những người có cảm giác ốm, mệt nên dùng. Nhờ có khả năng giảm đau, loài hoa này giúp giải toả tình trạng stress. Ngoài ra hoa cúc cũng hữu ích trong việc trị các biểu hiện bệnh liên quan đến suy giảm thị lực.

Loại nước sắc từ hoa cúc Đức có thể giúp giảm các cơn đau đầu, bệnh stress do các nguyên nhân bất ổn với hệ thần kinh. Để một số bông hoa cúc vào trong một chiếc cốc, sau đó đổ nước sôi chín già vào. Nên uống khoảng hai thìa một lần, ba lần trong ngày.

CÂY BỒ CÔNG ANH TRUNG QUỐC

Cây bồ công anh có nguồn gốc ở Châu Âu và Châu Á, ngày nay nó được trồng ở khắp nơi trên thế giới. Cây có hoa vàng rực và sinh trưởng tự nhiên tại các rìa vùng đất trồng trọt.

Lá và rễ cây được sử dụng làm thuốc, được chế dưới dạng sắc nước. Lá cây rất giàu chất kali và đó là lý do loại thảo dược này có tác dụng lợi tiểu. Kết hợp với đặc tính giải độc, loài cây này được các

bác sĩ khuyên dùng trong việc điều trị các biểu hiện căng thẳng vốn là nguyên nhân gây ra đau đầu.

Tại Trung Quốc, rễ cây bồ công anh được dùng để điều trị các bệnh về mật, gan, thận, khớp. Ở một số quốc gia, cây bồ công anh còn được sử dụng như là một chất lọc máu, trị chứng bí tiểu, bệnh thận. Do có tác dụng làm sạch thận nên loại thảo dược này cũng có thể giúp trị bệnh đau đầu do việc ăn thừa chất, uống nhiều rượu.

Lưu ý: Những người u xơ dạ dày, viêm dạ dày cần thận trọng trong việc dùng loại thuốc này, do nó có thể gây ra tình trạng dư thừa axít dạ dày. Trong các trường hợp như vậy, tốt nhất là nên dùng thuốc sau bữa ăn. Việc sử dụng quá liều cũng có thể gây ra các biểu hiện như ỉa chảy.

CÂY LONG BA MỌC DẠI

Cây này còn được gọi là cây long ba Virginia, vì nó mọc rất nhiều ở bang Virginia – Mỹ. Người Cherokee da đỏ từng sử dụng loại cây này để giảm các cơn đau đầu do tình trạng căng thẳng thời kì kinh nguyệt gây ra.

Có thể sử dụng toàn bộ các phần của cây đem sắc thành nước hoặc ngâm dưới dạng cồn

thuốc. Các thành tố có trong cây, chất scutelarin, flavonid glucorit và nhiều chất flavon khác, có tác động tốt đối với hệ thần kinh. Có đặc tính giúp giảm đau, tạo cảm giác thư giãn, vì thế đây là loại thảo dược trị bệnh đau đầu do nguyên nhân căng thẳng rất hiệu quả. Nó thích hợp nhất với những bệnh nhân mắc chứng đau nửa đầu, có thể dùng đơn lẻ hoặc kết hợp với một số cây thảo dược khác như cây oải hương, cây hoa cảm xúc.

Cách chế biến: Bỏ cây long ba vào nồi đun sôi trong khoảng 5 phút. Rót ra cốc để nguội rồi uống, 3 lần trong một ngày. Cũng có thể sử dụng dưới dạng cồn thuốc, lấy khoảng 40 giọt hoà vào một cốc nước rồi uống.

CÂY OẢI HƯƠNG

Cây này mọc tự nhiên ở vùng Địa Trung Hải, nó thường được các dân tộc cổ đại dùng để trị các bệnh đau đầu, suy giảm thể lực. Không những thế hoa của nó còn có mùi thơm rất tự nhiên, lôi cuốn.

Người ta thường sử dụng hoa và lá oải hương, đôi khi có thể sử dụng cả cành để sắc nước hoặc là chế thành dầu thơm, dung môi hoà tan.

Ngày nay, cây oải hương được dùng để trị bệnh đau lưng, chứng trầm cảm và mất ngủ. Nó có đặc tính giúp thư giãn và chống căng thẳng. Có thể sử dụng theo cách như là một loại dầu tấm hoặc là đem sắc nước.

Với những người bị bệnh đau đầu, hãy hoà tan một thìa rưỡi cồn thuốc cây oải hương vào một cốc nước và uống trước khi đi ngủ. Cũng có thể hoà tan một vài chén thuốc sắc từ cây oải hương, hoặc là một vài giọt dầu thơm cây oải hương làm nước tắm trước khi đi ngủ, sẽ có tác dụng tốt trong việc giảm căng thẳng và mệt mỏi.

Để trị chứng đau đầu cũng có thể bỏ một thìa lá cây oải hương đã sao cho vào một cốc nước sôi. Để cho ngấm trong vòng 5 phút, chờ cho nguội và uống.

CÂY BẠC HÀ CHANH

Tên khoa học của loại cây này tiếng Hy Lạp có nghĩa là ong, ám chỉ sức hút đặc biệt của loại cây này đối với loại ong.

Cây có nguồn gốc ở vùng Nam Âu, Tây Á và Bắc Mỹ, ngày nay nó được trồng ở khắp nơi trên thế giới.

Người ta sử dụng lá và hoa đem phơi khô hoặc để tươi nguyên trước khi đem sắc nước uống.

Cây bạc hà chanh có đặc tính giúp cơ thể sảng khoái, có tác động tích cực đối với hệ thần kinh. Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng, lá cây bạc hà chanh có những hợp chất giúp giảm căng thẳng đối với hệ thần kinh, cắt các cơn đau đầu do căng thẳng. Hiện nay, cây bạc hà chanh được dùng để trị các biểu hiện bệnh như mệt mỏi, trầm cảm mức độ nhẹ, chứng dễ bị kích động.

Khuyến cáo: Cây bạc hà chanh có thể làm giảm chức năng hoạt động của tuyến giáp, gây ra phản ứng phụ với những người bị suy giảm tuyến giáp.

CÂY BẠC HÀ

Người Ai Cập cổ đại đã biết sử dụng cây bạc hà để chữa trị nhiều bệnh, nhất là đau đầu và đau bụng. Ở Hy Lạp, Hypocrate coi bạc hà là loại cây giúp tăng cường mạnh khả năng tình dục. Người Plini cổ cũng đánh giá rất cao khả năng giúp giảm các cơn đau, tăng cường minh mẫn của loài cây này.

Ngày nay, cây bạc hà được dùng để điều trị một số bệnh (đau đầu, mệt mỏi) do ăn uống quá

thừa chất. Nó cũng hữu ích trong việc khôi phục lại sức khoẻ sau một thời gian dài bị stress và mệt mỏi.

Người ta sử dụng lá bạc hà để sắc lấy nước hoặc chiết xuất thành dầu tinh chất.

Khuyến cáo: Những người bị sỏi mật không nên dùng loại thảo dược này.

CÂY CAM ĐẮNG

Phần được sử dụng: vỏ và quả

Tại Trung Quốc, quả cam đắng được sử dụng để điều trị một số bệnh (kể cả cam chín và cam xanh). Cam xanh thường có hiệu quả tốt hơn. Quả giúp cân bằng hệ thàn khinh và trị chứng mất ngủ. Vỏ cam sau khi chín sẽ được tách ra, làm sạch và phơi khô. Vào thời kỳ Trung cổ, cây cam đắng được các thầy lang Ai Cập xem là loại thuốc trị bệnh phổ biến nhất.

Các nguyên tố có trong cam như vitamin A, B, C, chất flavônid, các chất có vị đắng... đều có thuộc tính giúp giảm đau, giảm cằng thẳng thần kinh. Quả này cũng giúp kích thích tiêu hoá, trị bệnh táo bón.

Khuyến cáo: Phụ nữ mang thai cần thận trọng trong việc dùng cam đắng, vì quả này có thể gây ra cảm giác đau đẻ.

CÂY HƯƠNG THẢO

Có nguồn gốc xuất xứ ở vùng Địa Trung Hải, đặc biệt là vùng Trung Tây Ban Nha, mọc trên những vùng núi đá và đất khô cằn.

Cây hương thảo là loại cây sinh trưởng liên tục, có lá mỏng, mọc tách rời. Lá được sử dụng để đem sắc nước uống hoặc chế thành dầu tinh chất.

Các hoạt chất có trong cây gồm axit rosmarinic, các chất axit phelonic, camfen, camfor, cinêon, limonene, linalona, ixobutin acetat, octan 3 ... đều là những chất giúp kích thích sự vận động của hệ thần kinh. Lá cây hương thảo có công dụng tốt trong điều trị chứng khó tiêu, đầy hơi, đau đầu, trầm cảm có liên quan đến biểu hiện suy nhược cơ thể. Nước sắc từ lá đều có thuộc tính giúp giảm đau, kích thích tiêu hoá, giải độc, lợi tiểu.

Có thể sử dụng bằng cách xoa lên bề mặt da để giảm đau cơ, đau dây thần kinh hông, đau dây thần kinh thông thường.

Khuyến cáo: Dùng quá liều có thể gây độc hại.

CÂY LIỄU TRẮNG

Loại cây này mọc ở những vùng cỏ dại, dọc bờ sông, dòng suối, các cánh rừng, những nơi có khí hậu ẩm.

Trong các chất có trong cây, xalicin được xem là hoạt chất quan trọng nhất có tác dụng giảm đau, chống viêm khớp, chống sốt.

Liễu trắng có thể được sử dụng thay thế cho thuốc aspirin vì nhiều thành tố cơ bản trong loại thuốc này được chiết xuất từ cây liễu trắng.

Người ta thu lượm lá, rễ và vỏ vào thời điểm mùa xuân. Lá và rễ đem sắc nước uống, còn với vỏ, chỉ lấy ở những cành có vài năm tuổi trở lên, sử dụng dưới dạng bột xay. Liều dùng chuẩn cho người lớn là hai thìa thuốc sắc hoà vào một cốc nước, uống mỗi ngày một lần.

Khuyến cáo: Những người có phản ứng với aspirin và một số loại thuốc tương tự, phụ nữ mang thai và tre em không nên dùng loại thuốc thảo dược này.

Vỏ cây liễu trắng có hàm lượng chất tanin cao, trong một số trường hợp có thể lên tới 20%, điều này có thể ảnh hưởng tới sức khoẻ nếu như sử dụng trong một thời gian quá dài, hoặc là quá liều.

CÂY ĐOAN

Cây đoan có nguồn gốc ở Châu Âu, ngày nay mọc ở khắp nơi trên thế giới.

Trong các nền văn minh cổ đại, người ta cho rằng hoa đoan có công dụng giảm đau, chống co thắt trong việc điều trị bệnh tâm thần. Theo đó, khi nằm trên giường với xung quanh là hoa đoan, bệnh nhân sẽ có cảm giác ít bị hành hạ bởi những cơn đau thần kinh.

Cây đoan có công dụng tốt trong việc điều trị bệnh đau đầu do cảm cúm, viêm phổi. Gần đây, người ta còn phát hiện ra rằng, cây đoan có khả năng giảm hàm lượng cholesterol có liên quan đến chứng tắc động mạch.

Người ta sử dụng hoa đoan trong những trường hợp giúp cân bằng hoạt động của hệ thần kinh, đặc biệt là những trường hợp phải chịu căng thẳng, stress.

Khuyến cáo: Người bị huyết áp cao không nên dùng. Hơn nữa, nếu dùng quá liều có thể gây ra chứng mất ngủ.

CÂY NỮ LANG

Có nguồn gốc ở Châu Âu, Châu Á, thường mọc ở rìa các con sông, bờ suối. Lá giống với lá cây dương xỉ. Cây có hoa nhỏ, màu trắng hoặc là hồng, ra hoa vào cuối thu cho đến hết hè.

Cây nữ lang có tác dụng giảm đau, giúp trị bệnh đau đầu. Loại thảo dược này cũng có tác dụng tốt trong việc trị bệnh mất ngủ, căng thẳng do làm việc mất nhiều trí lực, điều trị chứng cao huyết áp khi dùng kết hợp với một số loại thảo dược khác.

Rễ cây nữ lang có thể đem sắc nước uống, ngâm dưới dạng cồn thuốc hoặc là chế biến thành thuốc viên, làm thành dầu tinh chất.

Khuyến cáo: Loại thảo dược này có thể có phản ứng phụ gây kích động. Nếu có dấu hiệu này cần dừng ngay uống.

CỎ ROI NGỰA

Cây cỏ roi ngựa có nguồn gốc ở Châu Âu và Trung Quốc. Từ hàng thập kỉ nay, cỏ roi ngựa được biết đến với cái tên "loài thảo dược bí ẩn", "loài thảo dược trị bách bệnh"

Cỏ roi ngựa mọc tự nhiên ở hầu khắp Châu Âu, Bắc Mỹ, Trung Quốc và Nhật Bản.

Người ta sử dụng lá (kể cả lá xanh và lá khô) đem ngâm làm cồn thuốc, sắc nước uống hoặc là chế biến thành dạng viên.

Hiện nay, cỏ roi ngựa được dùng đặc trị các bệnh như tress, đau đầu do căng thẳng hệ thần kinh. Y học Trung Hoa còn sử dụng loại cây này để trị bệnh đau đầu do thay đổi về chu kỳ kinh nguyệt.

Khuyến cáo: Nếu dùng quá liều có thể gây ra chứng buồn nôn. Phụ nữ có thai không nên dùng loại thảo dược này.

NGŨ CỐC NGUYÊN CHẤT

Đó là các hạt ngũ cốc không qua chế biến, hạt lúa mì hoặc là những hạt mà lớp vỏ vẫn được giữ nguyên.

Các loại hạt này công dụng rất tốt, giúp ngăn ngừa và trị đau đầu. Nhờ vào các lớp xơ, chúng có thể duy trì hàm lượng đường trong máu ở mức cân bằng.

Để ngăn ngừa bệnh đau đầu cần bổ sung vào bữa sáng một chút bột yến mạch, gạo, ngũ cốc nguyên chất ... Ngoài ra, các loại hạt nguyên chất này rất giàu vitamin B, E và các loại khoáng chất như canxi, sắt, kẽm, giúp trị bệnh mệt mỏi tinh thần.

TỎI

Alicin là hoạt chất mạnh nhất trong số các thành tố có trong tỏi. Tỏi cũng có chứa enzim và aminô axit – giúp kéo dài các hoạt động chống khuẩn.

Tỏi cũng rất giàu các khoáng chất khác như kẽm, magiê và vitamin C, A, B1, PP, E. Tỏi có tác dụng tiêu hoá tốt, tăng khả năng thèm ăn, chống các biểu hiện bệnh sưng tấy, tăng cường khả năng hoạt động của dạ dày.

Nên ghi nhớ rằng tỏi có khả năng điều trị bệnh, tốt nhất là nên ăn tỏi thường xuyên, khoảng 3 nhánh một ngày hoặc là 900 mg bột tỏi.

GAN ĐỘNG VẬT

Gan động vật là đồ ăn rất giàu vitamin B12. Vitamin B12 cũng được gọi với cái tên khác là chất caynocobamin, là loại vitamin cần thiết đối với quá trình hình thành tế bào và tái sinh trưởng các mô. Mặc dù có thể không nằm trong chế độ ăn hàng ngày nhưng cũng có nhiều cách khác nhau để bổ sung vitamin B12 từ gan.

CẦN TÂY

Cần tây là loại rau có thể giúp giảm các cơn đau đầu và nhiều biểu hiện bệnh lý khác do tình trạng căng thẳng tinh thần gây ra.

Trong cần tây có chứa kali, phốt pho và vitamin C, vitamin B1, vitamin E, những hợp chất có khả năng trị bệnh đau đầu.

Trong thời kỳ Trung cổ, cây cần tây được xem là loại thảo dược thần diệu, có khả năng làm thư thái đầu óc và tinh thần. Ngày nay, người ta đã chứng minh được rằng các dưỡng chất có trong cần tây có thể giúp hỗ trợ chức năng của hệ thần kinh trung ương, giúp trị bệnh đau đầu do nguyên nhân huyết áp cao.

Khuyến cáo: Không nên để da tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời sau khi ăn nhiều cần tây, vì cần tây làm cho da nhạy cảm hơn dưới ánh nắng mặt trời.

GIẤM RƯỢU TÁO

Từ hàng trăm năm nay, các loại giấm đã được sử dụng không chỉ như là một gia vị mà còn lạ một loại đồ uống, một bài thuốc trị bệnh tự nhiên.

Giấm có chứa các loại khoáng chất và các vi lượng khác như canxi, phốt pho, magiê, natri; giấm rất giàu kali.

Giấm có thuộc tính giúp trị bệnh và phục hồi cơ thể, có thể dùng để trị bệnh đau đầu mãn tính.

CÀ RỐT

Đã từ lâu, cà rốt được xem là loại thực phẩm giúp tăng thị lực. Đây là loại thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất nhất, có công dụng lớn trong việc điều trị bệnh đau đầu do các vấn đề về mắt gây ra.

Cà rốt rất giàu phốt pho, là loại rau có khả năng bồi bổ cơ thể, giúp thư giãn đầu óc, tinh thần.

QUẢ LÊ

Một số loại hoa quả giàu hàm lượng đường, rất hữu dụng trong điều trị bệnh đau đầu do tình trạng thiếu dưỡng chất gây nên. Quả lê là một dạng như vậy, nó rất giàu magiê, kali, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6, vitamin E, canxi, phốt pho, đồng. Quả lê cũng có hàm lượng đường, chất xơ cao, ít calo, natri, giúp thúc đẩy hệ tiêu hoá. Ngoài cung cấp nhiều vitamin, nó còn chứa axit fôlic, kali có tác động tích cực, trực tiếp đối với hệ thần kinh.

Khuyến cáo: Quả lê có thể gây hại đối với những người bị bệnh dạ dày, tiêu chảy.

NHO ĐEN

Nho đen có tác dụng kích thích giao cảm rất tốt. Nó hay được sử dụng cho những người có hoạt động thiên về phó giao cảm.

Có thể ăn nho đen cả hạt hoặc lấy lá của nó pha thành nước uống. Cách thức như sau: Một nhúm lá nho cho vào một cốc nước sôi, để ngấm 10 phút.

Nho đen còn rất giàu vitamin C, có tác dụng tăng lực. Có thể dùng nho đen dưới dạng rượu ngâm.

HẠT HƯỚNG DƯƠNG

Hạt hướng dương rất giàu vitamin E, phốt pho, magiê, kali, là loại hạt có công dụng trị bệnh đau đầu, chứng buồn ngủ.

Có thể ăn hạt sống, hạt sấy khô hoặc là hạt ngâm muối. Cũng có thể thêm lẫn vào cùng với các đồ ăn nướng khác.

CÂY DÂM BỤT

Dâm bụt vị ngọt, tính bình, có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, giải độc, tiêu sưng, thường được dùng để trị khí hư bạch đới, mộng tinh, đại tiện ra máu, mất ngủ, mụn nhọt sưng tấy... Dưới đây là một số ứng dụng cụ thể:

Chữa khó ngủ do hồi hộp: Hoa dâm bụt phơi trong bóng mát cho khô, hãm với nước sôi, uống thay trà trong ngày.

CÂY DÂU

Cây dâu trước kia được nhân dân ở nhiều vùng nước ta trồng rất nhiều để chăn nuôi tằm, lấy tơ dệt vải. Ngoài ra dâu còn được dùng làm thuốc chữa bệnh, chất mỹ phẩm bảo vệ da, trái dâu ngâm rượu làm thức uống khai vị.

Tên khoa học: Morus alba L.

Tên khác: Mạý môn (dân tộc Thổ); Dâu cang (dân tộc Mèo); Tầm tang.

Sử dụng toàn bộ cây dâu, gồm lá, vỏ, rễ, thân cây và trái dâu.

Dâu có nhiều tác dụng tốt trong việc chữa bệnh, chưa thấy có phản ứng phụ nào, nhất là trong các sản phẩm bảo vệ da.

- Lá dâu gọi là Tang diệp (Folium Mori).

- Vỏ rễ cây dâu gọi là Tang bạch bì (Cortex, Mori radicis).

- Quả dâu gọi là Tang thầm (Fructus Mori).

- Cây mọc ký sinh trên cây dâu gọi là Tang ký sinh (Ramulus loranthi).

- Tổ bọ ngựa trên cây dâu gọi là Tang phiêu tiêu (Ootheca mantidis).

- Sâu dâu: Con sâu nằm trong thân cây dâu, vốn là ấu trùng của một loại xén tóc.

- Cây dâu có thể cao 10-15m nếu không thu hái thường xuyên. Lá mọc so le, hình bầu dục, nguyên hoặc chia 3 thùy, có lá kèm, đầu lá nhọn hoặc hơi tù. Phía cuống hơi tròn hoặc hơi bằng, mép có răng cưa to. Từ cuống lá tỏa ra 3 gân rõ rệt. Hoa đực mọc thành bông, có lá đài, 4 nhị (có khi 3). Hoa cái cũng mọc thành bông hay thành khối hình cầu, có 4 lá đài. Quả mọc trong các lá đài, màu đỏ, sau đen sẫm, ăn được, còn dùng làm thuốc hoặc ngâm rượu để uống, mùi thơm, vị chua ngọt.

- Tang thầm (quả dâu): Bổ thận, chữa mất ngủ, giúp ăn ngon.

Ngoài ra dâu còn được dùng nhiều trong các loại mỹ phẩm bảo vệ da, như sữa rửa mặt cho phụ nữ, có tác dụng giúp da tươi tắn và mịn màng.

CÂY HOA HIÊN

Loại cây thảo sống lâu năm này còn có tên là hoàng hoa thái, kim châm thái, nghi nam hoa.... Dân gian hay dùng lá và hoa hiên nấu canh ăn, dùng lá, rễ và nụ làm thuốc. Hoa hiên vị ngọt, tính mát, giúp thanh nhiệt, tiêu đờm, cầm máu, thông sữa, an thai, lợi tiểu, sáng mắt.

Một bài thuốc Nam thường dùng cho mất ngủ: Hoa hiên 12 g, lá dâu tằm 20 g, lá vông nem 10 g. Nấu canh ăn hằng ngày. Hoặc: đem hoa hiên phơi khô trong râm, sao qua lửa, hằng ngày hãm uống thay chè.

Chú ý: Không dùng hoa hiên để ăn sống vì sẽ bị ngộ độc.

CÂY HOA HƯỚNG DƯƠNG

Tên khác: Còn gọi là hướng dương quỳ tử, thiên quỳ tử, quỳ tử, quỳ hoa tử.

Tên khoa học: Helianthus annuus L. thuộc họ Cúc Asteraceae.

Phân bố: Cây có nguồn gốc từ Mexico, hiện tại được trồng khắp nơi ở nước ta.

Mô tả: Hướng dương là loài cây thảo sống 1 năm, thân to thẳng có lông cứng, thường có đốm, cao 1-3m. Lá to, thường mọc so le, có cuống dài, phiến lá hình trứng đầu nhọn, phía dưới hình tim, mép có răng cưa, hai mặt đều có lông trắng. Cụm hoa đầu lớn, đường kính 7-20cm, bao chung hình trứng; Hoa hình lưỡi, ngoài màu vàng; các hoa lưỡng tính ở giữa màu tím hồng. Cây ra hoa vào mùa đông, mùa xuân, có quả vào tháng 1-2..

Tránh nhầm lẫn: Theo sách Từ điển cây thuốc VN: ở nước ta còn có loài "Hướng dương dại" (còn gọi là "sơn quỳ", tên khoa học là Tithonia diversifolia (Hemsl.) A. Gray., cùng thuộc họ Cúc; cũng là loài cây gốc nhiệt đới châu Mỹ. Cây được nhập trồng, hiện nay mọc hoang dại ở nhiều nơi, từ đồng bằng tới vùng núi, thường thấy ở dọc các đường đi, bãi hoang... Hướng dương dại thường được dùng làm phân xanh, một số nơi lấy lá xát trị ghẻ. Theo "Hiện đại dưỡng sinh bảo kiện trung dược từ điển":

Hàm lượng dầu béo trong hạt hướng dương khoảng 50%, trong đó linolenic acid chiếm tới 70%. Còn chứa các phospholipid như lecithin, phosphatidylinositol, phosphatidylethanolamine.

Hàm lượng protein khoảng 20-26%, trong đó các acid amin thiết yếu isoleucine, leucine, lysine, methionine, phenylamine, tryptophan, threonile, valine có tỷ lệ phần trăm gần giống tỷ lệ lý tưởng do WHO kiến nghị, do đó có giá trị dinh dưỡng tương đối cao.

Ngoài ra còn có các acid hữu cơ như citric acid, tartaric acid, chlorogenic acid, quinic acid, caffeic acid; beta caroten, nhiều loại vitamin và nguyên tố vi lượng. Đặc biệt, vitamin E có hàm lượng rất cao trong hạt hướng dương (trong 15g có

tới 31mg); Hàm lượng kali (K) trong hạt hướng dương còn cao hơn trong chuối tiêu và quít.

Toàn bộ các bộ phận của cây hướng dương đều được dùng làm thuốc. Theo Đông y: Hạt hướng dương có vị ngọt, tính bình, không độc. Tác dụng tư âm bổ hư, ninh tâm an thần, chỉ lỵ, thấu chẩn. Dùng chữa tinh thần uất ức, thần kinh suy nhược, chán ăn, đau đầu do suy nhược, đi lỵ ra máu, sởi không mọc được.

Công dụng của các bộ phận khác (theo Trung dược đại từ điển):

- Vỏ hạt có có thể dùng để chữa tai ù.

- Hoa hướng dương có tác dụng trừ phong, sáng mắt. Dùng chữa đầu choáng váng, mặt sưng phù, còn dùng để thúc sinh cho phụ nữ.

- Khay hạt hướng dương (còn gọi là quỳ phòng, hướng nhật quỳ hoa thác, hướng nhật quỳ hoa bàn) có tác dụng chữa đầu đau, mắt hoa, răng đau, đau dạ dày và bụng, phụ nữ thống kinh, sưng đau lở loét.

- Chữa mắt mờ (nhãn mông): Dùng đế hạt hướng dương luộc với trứng gà, ăn trứng gà và uống nước thuốc (Giang Tây Thảo dược thủ sách).

- Chữa tai ù: Dùng vỏ hạt hướng dương 15g, sắc nước uống thay trà trong ngày (Dân gian thường dụng thảo dược hối biên).

CÂY LÔ HỘI

Từ lâu, cây lô hội đã được sử dụng làm thuốc ở nhiều nước trên thế giới. Bên cạnh tác dụng làm thuốc, lô hội còn được dùng trong nhiều loại mỹ phẩm làm đẹp, dưỡng nhan sắc. Lô hội là cây thảo sống nhiều năm, lá màu xanh lục, không cuống, mọc sít nhau, dày, mẫm, hình 3 cạnh, mép dày, có răng cưa thô. Hoa nở vào mùa thu và hè, mọc thành chùm dài màu vàng lục, phớt hồng. Quả nang có hình bầu dục, lúc đầu có màu xanh sau chuyển sang vàng.

Ở nước ta, lô hội thường được trồng làm cảnh; lá, hoa và rễ được dùng làm thuốc.

Lô hội đã được dùng làm thuốc từ rất lâu. Vị đắng, tính mát, vào 4 kinh Can, Tỳ, Vị, Đại trường. Có tác dụng thanh nhiệt, tả hỏa, giải độc, mát huyết, chỉ huyết (cầm máu), nhuận tràng, thông đại tiện. Thường dùng chữa một số bệnh như đau đầu, chóng mặt, phiền táo, đại tiện bí, viêm dạ dày, tiêu hóa kém, viêm tá tràng, viêm mũi, kinh bế, cam

tích, kinh giản (co giật) ở trẻ em, đái tháo đường... Người tỳ vị hư nhược, phụ nữ có thai không nên dùng.

Chữa đau đầu, chóng mặt: Lô hội 20g, hoa đại 12g, lá dâu 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2-3 lần.

Lưu ý: Do lô hội có tác dụng tẩy mạnh, vì vậy nên giảm liều hoặc ngưng thuốc nếu khi dùng có hiện tượng đi ngoài phân lỏng. Người đã bị đi ngoài phân lỏng thì không nên dùng. Nên thận trọng khi dùng cho người cao tuổi. Phụ nữ có thai và người tỳ vị hư nhược không được dùng.

DƯA LƯỚI

Chứa nhiều vitamin C, chất béo.

Công dụng: Có tác dụng an thần, giúp ngủ ngon

ANH ĐÀO

Chứa vitamin C, vitamin P, vitamin B_2, sắt....

Công dụng: Bổ trung ích khí, trừ phong thấp, thích hợp với chứng cơ thể suy nhược, mệt mỏi, ăn kém, phong thấp sinh đau đớn, chân tay tê dại.

HOA CÚC

Vị ngọt, hơi đắng, tính mát, giải cảm, phong nhiệt, giải hoả, giải độc, sáng mắt.

Công dụng: Chữa các chứng hoa mắt, chóng mặt, nhức đầu, đau mắt đỏ và chảy nhiều nước mắt, cao huyết áp, mụn nhọt. Uống nhiều có tác dụng làm người nhẹ nhõm trẻ lâu.

LÁ BẠC HÀ

Vị the, mùi thơm, tính mát.

Công dụng: Có tác dụng làm ra mồ hôi, sát trùng, tán phong nhiệt, có tác dụng chữa cảm sốt, nhức đầu, ngạt mũi, viêm họng, đau mắt đỏ, ngứa mề đay (dị ứng); kích thích tiêu hoá, chữa đau bụng, đầy bụng, đi ngoài. Người mắc bệnh táo bón không nên dùng.

MỘT SỐ LOẠI DẦU TINH CHẤT CÓ TÁC DỤNG CHỮA TRỊ ĐAU ĐẦU

Hương thơm giúp tăng cường năng lượng, giảm đau, tạo cảm giác khoan khoái, giữ bình tĩnh và vượt qua những nỗi sợ hãi, cảm giác do dự. Khi cơ thể mệt mỏi, có cảm giác đu và căng cơ toàn thân hãy tắm với nước có pha vài giọt dầu tinh chất, hoặc là xoa lên bề mặt da khi tiến hành xoa bóp, điều này giúp tạo ra những hiệu quả diệu kì đối với cơ thể.

Có rất nhiều loại dầu tinh chất có tác dụng đặc trị bệnh đau đầu, có thể dùng trong quá trình xoa bóp, xông hơi hoặc là nén dưới khí lạnh để áp lên vùng cổ, vùng vai bị căng cứng; cũng có thể đem hoà lẫn với các loại dầu tinh chất khác có tác dụng giảm đau để làm nước tắm ấm. Nên sử dụng dầu thảo dược tinh chất theo đúng hướng dẫn của bác sĩ. Dưới đây là một số loại dầu tinh chất có tác dụng trị bệnh đau đầu:

DẦU THƠM BEGAMOT

Loại dầu này có mùi hương tinh khiết, tự nhiên, có chứa chất axit citric, rất tốt trong việc điều

trị bệnh đau đầu do nguyên nhân căng thẳng, mệt mỏi về tinh thần. Nó cũng có công dụng hữu hiệu trong việc điều trị chứng trầm cảm. Dầu này được dùng trong quá trình xoa bóp hoặc là hoà vào nước tắm.

Lưu ý: Loại dầu này làm tăng độ mẫn cảm của làn da trước ánh nắng mặt trời nên tránh ánh nắng sau khi sử dụng.

DẦU QUẾ

Dầu quế nóng, ấm và có mùi hương lôi cuốn, có thể dùng để điều trị bệnh đau đầu.

Lưu ý: Chỉ nên mua những loại dầu quế được làm từ loại lá cây, bởi nếu là chiết xuất từ vỏ cây có thể làm bỏng da, nên dùng với liều lượng thấp.

DẦU THÌ LÀ

Loại dầu này rất hữu dụng trong việc điều trị chứng đau đầu do cảm cúm. Nó có màu xanh và hương thảo dược, có thể hoà lẫn với dầu xạ hương.

Dầu tinh chất thì là có thể được sử dụng trong quá trình xoa bóp, day ấn huyệt để giảm đau đầu do cảm cúm, cảm lạnh gây ra. Hoà tan một thìa cà phê

dầu thì là với một chút dầu trung hoà và xoa lên vùng thái dương, vùng giữa hai lông mày.

Lưu ý: Người bị mắc chứng động kinh, trẻ em, phụ nữ mang thai không nên dùng loại dầu này.

DẦU PHONG LỮ

Loại dầu này có mùi hương tự nhiên, tinh khiết, nhẹ nhàng. Có thể dùng như là một loại dầu trị bệnh bổ sung đối với chứng mệt mỏi thường đi liền với biểu hiện đau đầu. Có thể sử dụng cùng với dầu hoa hồng, dầu oải hương, dầu đàn hương, dầu kinh giới.

Lưu ý: Phụ nữ mang thai không nên dùng loại dầu này.

DẦU GỪNG

Loại dầu này có vị nóng, mùi hương nồng, có tác dụng điều trị hiệu qủa bệnh đau nửa đầu, chứng buồn nôn và các triệu chứng bệnh đối với hệ tiêu hoá.

Lưu ý: Dầu gừng thường làm nóng cơ thể, có thể gây ra cảm giác không thoải mái đối với những phụ nữ bị triệu chứng bực dọc thời kì mãn kinh.

DẦU THÔNG

Có mùi hương tinh khiết, nhẹ nhàng. Đây là loại dầu có tác dụng làm sạch, giữ vệ sinh, giải độc. Rất lý tưởng cho việc điều trị chứng đau đầu do nguyên nhân căng thẳng thần kinh, ăn uống không điều độ, sử dụng quá nhiều rượu.

Lưu ý: Những phụ nữ mang thai không nên dùng loại dầu này.

DẦU OẢI HƯƠNG

Là một trong những loại dầu thảo dược tinh chất có công năng mạnh, giúp trị nhiều loại bệnh như đau đầu, giảm tình trạng căng cơ, giúp ngủ tốt.

Có thể sử dụng bằng cách thoa lên khắp cơ thể hoặc là chỉ một vùng nào đó có biểu hiện phát bệnh. Có thể sử dụng dưới dạng kem.

Để trị cơn đau đầu, cho một vài giọt dầu oải hương vào chậu rửa mặt có đủ nước, dùng khăn thấm nước và xoa lên vùng trán.

Lưu ý: Không được nuốt dầu oải hương, không đem tắm cho trẻ em.

DẦU THẢO DƯỢC LUISA

Loại dầu này có hương vị chanh, cam. Dùng thêm một chút dầu này trong quá trình xoa bóp sẽ là một cách có hiệu quả giúp hệ thần kinh khoẻ, chống lại chứng đau đầu.

Cũng có thể hoà vào nước làm nước tắm mà vẫn có được hiệu quả điều trị không thay đổi.

DẦU KINH GIỚI

Loại dầu này có hương thảo dược thơm nồng, rất giống với mùi dầu quả hạnh. Có công năng làm tinh thần thư thái, giảm các cơn đau.

Dầu này cũng có thể giúp tăng cường tuần hoàn máu và được dùng để trị bệnh đau đầu do nguyên nhân căng cứng vùng cổ, căng các đốt cột sống.

Dầu không gây phản ứng phụ.

DẦU TINH CHẤT BẠC HÀ

Dầu tinh chất bạc hà được sử dụng rộng rãi tại các bệnh viện ở Châu Âu trong việc điều trị bệnh đau đầu và đã cho các kết quả tích cực.

Nhỏ 1 - 2 giọt dầu vào vùng cảm thấy là nơi phát ra cơn đau (thường là ở vùng trán hay hốc khoang mũi). Dùng ngón trỏ và ngón giữa xoa nhẹ xung quanh các điểm này trong vài phút.

DẦU HOA CAM

Loại dầu này có hương thơm nhẹ, tinh khiết như mùi hoa cam. Có công dụng giảm đau, thích hợp trị các biểu hiện bệnh như stress, mệt mỏi, làm giảm căng thẳng thần kinh và giúp ngủ ngon.

Dầu này cũng giúp giảm các cơn đau do căng thẳng, trong đó có đau đầu.

Dầu hoa cam không gây phản ứng phụ.

DẦU OLBAS

Loại này được chiết xuất từ cây Olbas, loài thảo dược sinh trưởng ở Châu Âu. Loại thảo dược này được người Thuỵ Sỹ phát hiện từ hơn 100 năm trước, được các bác sĩ khuyên dùng trong điều trị bệnh đau đầu.

Dầu giúp tăng cường khả năng tuần hoàn máu, thông các lỗ chân lông, tạo cảm giác ấm áp, dễ chịu trên da.

DẦU CÂY NGẢI ĐẮNG

Hương thơm thảo dược rất tốt cho việc trị chứng đau đầu mãn tính do tình trạng căng thẳng quá mức.

Dầu giúp thư thái tinh thần nhưng cũng gây ra phản ứng phụ buồn ngủ đối với một số người.

DẦU ĐÀN HƯƠNG

Loại dầu này có mùi hương nồng, khêu gợi, giúp trị các biểu hiện căng thẳng về thể chất và tinh thần. Giúp trị các cơn đau đầu dữ dội do tình trạng stress.

DẦU TRÀ XANH

Có mùi thơm dễ chịu, rất công dụng trong việc trị chứng mệt mỏi, đau đầu do cảm cúm và cảm lạnh.

Lưu ý: Chỉ có thể sử dụng với trẻ em trên hai tuổi. Nên dùng với liều thấp, nồng độ loãng vì có thể gây bỏng, phồng dộp da.

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH ĐAU ĐẦU

CANH ÓC DÊ ÍCH TRÍ NHÂN

Nguyên liệu:

ích trí nhân	20g
Khởi tử	60g
Óc dê	1 cái
Hành	5g
Gừng tươi	2g
Rượu	5g
Muối, gia vị	5g

Cách làm:

Rửa sạch ích trí nhân, khởi tử; dùng lụa tơ tằm gói lại. Rửa óc dê cẩn thận, khi rửa không nên làm thủng màng óc.

Đặt óc và túi thuốc trong nồi đất, thêm rượu, hành, gừng, muối, nước. Lúc đầu dùng lửa to đun sôi, sau giảm bớt lửa đun trong khoảng 1 tiếng đồng hồ. Khi ăn có thể nêm thêm mì chính.

Công dụng:

Ích trí bổ não, cố thận sáp tinh, thích hợp cho người bị váng đầu, mất ngủ, thận hư, di tinh.

TRỨNG GÀ MÁI HÀ THỦ Ô

Nguyên liệu:

Hà thủ ô	50g
Trứng gà	3 quả
Hành	5g
Rượu	5g
Gừng	2g
Muối	2g

Cách làm:

Hà thủ ô rửa sạch, thái thành miếng dài 3cm, rộng 2 cm. Cho trứng gà và hà thủ ô vào xoong, đổ nước rồi thêm hành, gừng, muối, rượu. Dùng lửa to đun sôi, sau giảm bớt lửa. Khi trứng chín thì bỏ xác hà thủ ô, lấy trứng bóc vỏ. Sau đó lại cho trứng đó vào đun tiếp khoảng 2 phút, nêm gia vị vừa ăn là được.

Mỗi ngày ăn 1 lần.

Công dụng:

Dưỡng huyết ích gan, khoẻ gân cốt. Thích hợp với người thân hình gày còm, mất ngủ hay mộng mị, chân tay không ấm, lưng gối đau buốt.

CANH BỒ CÂU GIÀ THỊT LỢN NẠC

Nguyên liệu:

Bồ câu già	1 con
Thịt lợn nạc	150g
Quế	2g
Xì dầu	2g
Dầu ăn	5g
Muối, gia vị	lượng vừa đủ

Cách làm:

Bồ câu làm sạch, thịt lợn nạc rửa sạch, thái miếng. Sau đó lần lượt bỏ vào nước sôi nấu trong 5 phút thì vớt ra.

Trước tiên đổ 6 cốc nước vào xoong rồi cho quế vào. Đun sôi, rồi cho bồ câu già, thịt lợn vào xoong. Sau khi đã sôi kỹ thì chuyển thành lửa nhỏ hầm trong 2 – 3 giờ đồng hồ.

Vớt bồ câu, thịt lợn đặt ra đĩa, khi ăn có thể chấm xì dầu ăn. Nước hầm có thể nêm gia vị vừa ăn làm canh.

Công dụng:

Bổ thận, bổ tinh, ích huyết. Thích hợp với các chứng tổng hợp tuổi già, tử cung lạnh, khó mang thai, lãnh đạm tình dục dương duy xuất tinh sớm, mất ngủ, mộng mị, thiếu máu.

TRỨNG BỒ CÂU LONG NHÃN KHỞI TỬ

Nguyên liệu:

Trứng bồ câu	5 quả
Long nhãn	10g
Khởi tử	10g
Đường phèn	25g

Cách làm:

Luộc trứng bồ câu, bỏ vỏ. Sau đó cho trứng đã bóc vỏ vào bát cùng với long nhãn, khởi tử, đường phèn. Chưng cách thuỷ cho chín.

Ăn 1 lần, buổi sáng, mỗi lúc bụng đói.

Công dụng:

Bổ thận, ích khí, tư âm dưỡng huyết, thích hợp với người gày yếu, mất ngủ, hay quên, tim đập không đều, lưng gối buốt mềm, mắt hoa đầu váng, ho suyễn, thiếu máu.

TRỨNG BỒ CÂU CÀ RỐT

Nguyên liệu:

Trứng bồ câu	14 quả
Nước luộc gà	150g
Bánh ca ri	2 tấm
Cà rốt	100g
Dưa chuột	1 quả
Dầu vừng	10g
Muối, gia vị	lượng vừa đủ

Cách làm:

Rửa sạch 14 khuôn sắt hình hoa, lau khô; bôi một lớp mỡ mỏng lên từng khuôn. Rửa sạch trứng bồ câu, đập trứng cho vào từng khuôn, mỗi khuôn một quả. Sau đó, đặt lên lồng hấp, hấp chín bằng lửa nhỏ.

Rửa sạch cà rốt, dưa chuột rồi gọt vỏ, thái miếng nhỏ, chần qua nước sôi. Dưa chuột chia làm hai phần: một phần thái miếng, một phần thái thành sợi. Bánh ca ri ngâm vào nước lạnh, rồi đặt vào nước luộc gà, đun nóng cho tan, nêm thêm gia vị, rồi tắt bếp, để nguội thành nước chấp trong suốt.

Dùng tay lấy phần trứng đã hấp, để lộ ra phần đáy của khuôn, đổ vào đó một chút nước chấp

trong suốt. Xếp cà chua và dưa chuột thành hình hoa trên từng trứng chim bồ câu rồi đổ nhè nhẹ nước chấp vào từng khuôn trứng. Sau đó đặt trong tủ lạnh ở nhiệt độ thích hợp, bánh sẽ ngưng kết. Khi dùng lấy từ khuôn ra.

Công dụng:

Ích huyết, bổ thận, thanh nhiệt giải độc. Rất thích hợp cho người tóc bạc sớm, da nhiều nếp nhăn, mất ngủ, mộng mị do thận hư liệt dương, tiết tinh sớm, tứ chi rã rời.

GAN DÊ HỒI

Nguyên liệu:

Gan dê	500g
Hồi	3g
Quế	3g
Xuyên tiêu	3g
Rượu nếp cái	5g
Hành	3g
Gừng	3g
Muối, gia vị	lượng vừa đủ

Cách làm:

Ướp gan dê với muối, gia vị và xuyên tiêu trong khoảng 30 phút. Đun nóng xoong, cho vào ít nước, khi nước đã sôi cho gan dê vào, thêm gừng, hành, hồi, quế vào đun tiếp. Cho tiếp rượu nếp cái vào dùng lửa nhỏ đun khoảng 60 phút. Lấy gan dê ra, thái miếng ăn.

Công dụng:

Bổ huyết ích can, làm sáng mắt, dưỡng thần. Thích hợp với các chứng máu tim hư tổn, hồi hộp mất ngủ, phiền uất.

TIM DÊ CHẤM NƯỚC MUỐI HOA HỒNG

Nguyên liệu:

Hoa hồng tươi	50g
Tim dê	50g
Muối	lượng vừa đủ

Cách làm:

Đặt hoa hồng tươi (có thể thay bằng hoa hồng khô) vào xoong nhôm, cho muối ăn vào, sắc lấy nước trong 10 phút.

Tim dê rửa sạch, thái thành miếng dài 5cm, rộng 3cm; xiên vào que nướng, vừa nướng vừa chấm

nước muối hoa hồng, nướng lật đi lật lại trên lửa. Nướng chín vừa tới và nên ăn lúc nóng.

Công dụng:

Bổ tâm an thần, ích huyết lợi trí.

ÓC DÊ THỎ TY TỬ, KHỞI TỬ

Nguyên liệu:

Thỏ ty tử	30g
Khởi tử	50g
Óc dê	1 bộ
Rượu gạo	5g
Gừng tươi	5g
Hành tươi	3g
Muối, gia vị	lượng vừa đủ

Cách làm:

Rửa sạch thỏ ty tử, khởi tử, óc dê (không nên làm vỡ màng óc). Đặt tất cả vào xoong nhôm rồi cho thêm nước, gừng, hành, rượu, muối chưng cách thuỷ.

Công dụng:

Bổ não ích trí, tư can nhuận thận. Thích hợp cho người mất ngủ, váng đầu, huyết áp thấp, thận khí hư.

THỊT GÀ HẦM ĐƯƠNG QUY

Nguyên liệu:

Gà mái	1 con
Đương quy	50g
Hành củ	3g
Gừng tươi	3g
Muối, hồ tiêu	lượng vừa đủ

Cách làm:

Gà làm sạch, bỏ nội tạng rồi cho vào nồi đất có chứa khoảng 2 lít nước. Cho thêm đương quy, gừng, hành, muối vào đậy nắp kín.

Dùng lửa to đun cho sôi, sau dùng lửa nhỏ đun 3 tiếng là được. Bắc xuống cho thêm hồ tiêu.

Công dụng:

Bổ tỳ vị, bổ khí huyết, dưỡng can nhuận vị. Thích hợp với các chứng kinh nguyệt không đều; người già phân đặc, váng đầu, hoa mắt, tai ù, tim đập không đều, ra mồ hôi trộm.

THỊT GÀ CON LONG NHÃN

Nguyên liệu:

Gà con chưa đủ lông	1 con
Long nhãn	30g
Rượu nếp cái	5g
Hành, gừng, muối	lượng vừa đủ

Cách làm:

Gà làm sạch, bỏ nội tạng, chặt móng chân và quặp chân gà vào dưới cánh; cuộn lại, đặt vào nước sôi chần qua, vớt ra rửa sạch.

Tiếp đó cho gà vào xoong, thêm long nhãn, rượu, hành, gừng, muối, nước, đun khoảng 1 giờ đồng hồ. Bỏ hành, gừng, xé nhỏ thịt gà. Ăn lúc nóng.

Công dụng:

Bổ khí huyết, an tâm thần. Thích hợp với các chứng thiếu máu, liệt dương, tim đập không đều, đau đầu, mất ngủ, mộng mị, thận âm hư, lưng đau, kinh nguyệt không đều.

CHÁO GÀ MÁI LÔNG VÀNG

Nguyên liệu:

Gà mái	1 con
Nhục thung dung	20g
Hoài sơn	20g
Phục linh	6g
Gạo tẻ	150g

Cách làm:

Gà mái lông vàng làm sạch, bỏ nội tạng. Hoài sơn, phục linh, nhục thung dung, sấy khô, nghiền thành bột. Bỏ các bột này vào nồi đất đổ thịt gà, gạo cùng nấu cháo.

Ăn vào sáng và chiều.

Công dụng:

Bổ khí huyết, kiện tỳ cố thận. Thích hợp với người trung niên khí huyết suy yếu, đầu váng, mắt hoa, ăn ít, lưng đau, liệt dương.

TRỨNG GÀ HÀ THỦ Ô HẠT ĐIỀU

Nguyên liệu:

Nhân hạt điều	100g
Hà thủ ô	100g
Trứng gà	2 quả

Rượu	5g
Hành, gừng, muối	lượng vừa đủ

Cách làm:

Rửa sạch hà thủ ô, thái thành miếng dài 5cm, rộng 1cm. Cho hà thủ ô và hạt điều vào nồi đất, thêm nước, hành, gừng, muối, rượu. Bóc vỏ trứng rồi cho lòng trứng vào nồi đất, nấu 2 phút, nêm gia vị vừa ăn.

Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Bổ ích tinh huyết, thích hợp cho người gầy, huyết hư, đầu váng, mắt hoa, tóc bạc sớm, chưa già đã suy.

VIÊN CANH MỠ GÀ, NHÂN SÂM

Nguyên liệu:

Cánh, xương, lòng gà	500g
Thịt gà	200g
Hành tây	2 củ
Mì sợi	2 nắm
Rau cần	1 bó
Củ cải	1 củ
Hương phụ	10g

Đậu phụ rán	2 bìa
Rượu	5g
Đường trắng	lượng vừa đủ

Cách làm:

Hương phụ thái nhỏ, cho vào xoong cùng với 2 cốc nước, đun nhỏ lửa khoảng 60 phút thì gạn lấy 1 cốc nước hương phụ, dùng vải lọc lấy nước không cặn.

Thịt gà tươi thái mỏng; rau cần cắt đoạn 3 – 4 cm; mì sợi ngâm trong nước nóng; đậu phụ rán cắt miếng.

Đặt thịt gà vào đáy xoong, đặt xương gà, cánh gà lên trên thịt gà, các gia vị cho trên cùng, cho thêm 3 thìa rượu và nước sắc hương phụ vừa sắc được. Sau cùng cho đường, xì dầu, nước luộc gà vào xoong (có thể thay bằng nước lã nếu không có nước luộc gà).

Dùng lửa to đun sôi, sau giảm bớt lửa ninh vừa tới. Món ăn này không nên ninh quá nhừ. Rau cần, hành tây chín tới mới ngon và đảm bảo dinh dưỡng tốt.

Công dụng:

Hoạt huyết hoá ứ, trấn tĩnh tinh thần, thông kinh hoạt lạc. Thích hợp với phụ nữ kinh nguyệt không đều, đau ngực, đau đầu, mất ngủ mộng mị.

TRỨNG GÀ ĐƯƠNG QUY ĐƯỜNG ĐỎ

Nguyên liệu:

Đương quy	10g
Đường đỏ	30g
Trứng gà	2 quả

Cách làm:

Dùng nước sắc đương quy, gạn lấy nước thuốc, cho trứng vào nấu thành trứng cuộn.

Ăn vào sáng sớm, ăn lúc đói, ăn trong khoảng 20 – 30 ngày.

Công dụng:

Bổ huyết hoà huyết, điều kinh chỉ thống. Thích hợp cho người kinh nguyệt không đều, huyết hư đầu đau, choáng váng.

TRỨNG CHIM CÚT HÀ THỦ Ô

Nguyên liệu:

Trứng chim cút	10 quả
Hà thủ ô	50 quả

Cách làm:

Luộc trứng chim cút, bỏ vỏ; rửa sạch hà thủ ô. Cho cả hai thứ vào nấu trong 30 phút.

Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Bổ gan ích thận, ích tinh hoà huyết. Thích hợp với người thận tinh hư tổn, đầu váng, mắt hoa, râu tóc bạc sớm.

THỊT LỢN BĂM VIÊN

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc	300g
Hành tây	1 củ
Trứng gà	1 quả
Lá rau cải bắp	8 lá
Bưởi bung	1 quả
Rau cần	50g
Sinh địa	15g
Xì dầu	5g
Tương cà chua	5g

Hồ tiêu lượng vừa đủ

Cách làm:

Băm nhỏ thịt lợn rồi cho sinh địa, hành tây đã thái mỏng, rau cần, trứng gà, bột mì đã đảo đều thành dạng hồ, muối và hồ tiêu vào khuấy đều cho đến khi có độ dính. Sau đó viên thành 5 viên.

Lá bắp cải cắt bằng các cuống cứng rồi nhúng vào nước nóng cho lá mềm ra. Vớt ra để ráo nước. Trước tiên đem hai lá mỗi lá cắt dọc ra thành ba. Dùng các mảnh lá này bọc các viên thịt, sau đó bọc thêm lớp ngoài bằng cả lá to nguyên (để đề phòng khi nấu thịt lọt ra ngoài) miệng túm, dùng que xâu giữ chặt. Đem các viên thịt đặt vào xoong, đổ nước cho ngập các viên thịt.

Dùng lửa vừa đun cho sôi rồi thêm vào muối, gia vị và hồ tiêu. Sau đó đun bằng lửa nhỏ. Khi thấy lá rau bọc thịt chín mềm, đem quả bưởi cắt thành miếng mỏng, đặt từng miếng mỏng lên các viên thịt. Tiếp tục nấu cho miếng bưởi chín mềm, cho hương và vị chua của bưởi thấm vào viên thịt.

Công dụng:

Cường tráng tinh lực, bổ huyết. Thích hợp với người mất ngủ, hay mộng mị, phổi kết hạt, ho ra máu, tinh thần mệt mỏi, không hứng ăn.

BÁNH NHÂN SÂM THỊT LỢN

Nguyên liệu:

Bột nhân sâm	5g
Thịt lợn nạc	500g
Rau hẹ	750g
Bột mì	3000g
Bột gừng	2g
Bột hồ tiêu	2g
Dầu vừng	10g
Xì dầu, muối ăn	lượng vừa đủ

Cách làm:

Rau hẹ rửa sạch, để ráo nước. Sau đó cắt thật nhỏ và giã thành bột nhão, có thể cho thêm ít nước. Nhân sâm giã, rây lấy bột nhỏ.

Thịt lợn rửa sạch giã nhỏ, cho thêm muối, xì dầu, bột hồ tiêu, bột gừng, bột rau hẹ, bột nhân sâm, nước lã khuấy đều thành dạng hồ, viên thành nhân bánh.

Sau đó dùng bột mì làm vỏ bánh và dán lên. Cách một ngày ăn một lần. Ăn liên tục 10 lần là một liệu trình.

Công dụng:

Bổ khí huyết, an thần, dưỡng tâm.

TIM LỢN NGỌC TRÚC

Nguyên liệu:

Ngọc trúc	50g
Tim lợn	500g
Xuyên tiêu	2g
Dầu vừng	5g

Gừng tươi, hành, muối, đường trắng, nước hàng một lượng vừa đủ.

Cách làm:

Ngọc trúc loại bỏ tạp chất và thái thành lát mỏng. Tẩm nước cho mềm, sắc 2 lần, gạn lấy 1500g nước thuốc. Gừng và hành thái nhỏ.

Tim lợn rửa sạch huyết dịch, đặt vào xoong cùng với nước thuốc, hành, xuyên tiêu và cho lên bếp đun gần chín thì vớt ra để nguội.

Đặt tim lợn vào trong xoong đã có nước lãm, đun bằng lửa nhỏ cho tim chín rồi vớt ra, vớt sạch cả các bọt nổi.

Trong xoong đã có sẵn một lượng nước hàng vừa đủ, thêm muối, đường trắng, dầu vừng khuấy đều thành dạng nước sốt tráng đều lên tim lợn là được.

Dùng làm thức ăn trong các bữa ăn.

Công dụng:

An thần, tĩnh tâm, dưỡng âm sinh tân, chủ trị cho người tâm phiền, đau đầu, mất ngủ.

TIM LỢN TOAN TÁO NHÂN BÁ TỬ NHÂN

Nguyên liệu:

Toan táo nhân	15g
Bá tử nhân	15g
Tim lợn	1 cái

Hành, gừng, muối, mì chính, rượu lượng vừa đủ.

Cách làm:

Toan táo nhân và bá tử nhân đãi sạch. Tim lợn rửa sạch, bỏ nước huyết. Dùng dao nhỏ khoét tim tạo một lỗ nhỏ, nhét toan táo nhân và bá nhân vào lỗ đó.

Đặt tim vào một niêu đất nhỏ, thêm nước, rượu, muối, hành, gừng. Sau đó chưng cách thuỷ chừng 1 tiếng đồng hồ, vớt tim ra, bỏ bá tử nhân. Thái tim thành lát mỏng, đặt vào bát đã chứa nước nấu tim, nêm thêm gia vị vừa ăn.

Cách ba ngày ăn một quả tim. Ăn 10 quả tim là một liệu trình.

Công dụng:

Dưỡng tâm an thần, bổ huyết nhuận tràng. Thích hợp với chứng tim huyết hư dẫn đến nhịp tim không đều, đau đầu, mất ngủ.

CANH THỊT VỊT, ĐỖ TRỌNG, MỘC NHĨ TRẮNG.

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ trắng	10g .
Đỗ trọng	30g
Thịt vịt	100g

Cách làm:

Thịt vịt thêm một lượng nước vừa phải, hầm 30 phút. Sau đó, cho mộc nhĩ, đỗ trọng vào hầm 15 phút là ăn được

Công dụng:

Tư âm, giáng huyết áp, bổ tâm thanh nhiệt. Thích hợp với người trung, lão niên. cao huyết áp, đau đầu, tâm phiền mất ngủ.

CANH VỊT ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO, BÁCH HỢP

Nguyên liệu:

Đông trùng hạ thảo	5g
Bách hợp	25g
Thịt vịt	100g

Cách làm:

Hầm thịt vịt khoảng 30 phút. Sau đó, cho đông trùng hạ thảo, bách hợp vào hầm tiếp 15 phút.

Ăn thịt và ăn cả đông trùng hạ thảo.

Công dụng:

Tư âm thanh nhiệt, nhuận phế chỉ ho, thích hợp cho chứng phế âm hư, khạc ra huyết, ho, suyễn, sốt cao, đau đầu, tâm phiền mất ngủ.

CANH TRỨNG MỘC NHĨ TRẮNG

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ trắng	5g
Trứng gà	1 quả
Đường phèn	60g
Mỡ lợn	5g

Cách làm:

Ngâm mộc nhĩ với nước ấm chừng 30 phút; khi mộc nhĩ đã nở ra, ngắt bỏ cuống, nhặt bỏ tạp chất, lấy tay bứt mộc nhĩ thành miếng nhỏ, sau đổ vào xoong nhôm sạch, thêm nước và đun cho đến khi mộc nhĩ chín nhừ.

Đường phèn bỏ vào một xoong sạch khác, cho nước vào đun cho đường phèn chảy ra. Dùng lụa tơ tằm lọc nước đường phèn. Trứng gà đập lấy lòng trắng, cho vào xoong, thêm vào một chút nước, khuấy thật đều, đun sôi và vớt bỏ bọt nổi. Sau đó hoà cùng nước đường phèn và đổ vào xoong mộc nhĩ, thêm chút mỡ lợn là được.

Công dụng:

Dưỡng phế âm, ích khí sinh tân. Thích hợp với các chứng ho do phế âm hư, cao huyết áp loại âm hư, huyết quản xơ cứng, đau đầu, mất ngủ mộng mị, họng sưng rát.

THỊT THỎ BÁCH HỢP TAM THẤT

Nguyên liệu:

Bách hợp	20g
Tam thất	15g

Thịt thỏ 300g

Mì chính, muối tinh, xì dầu, gừng, hành lượng vừa đủ.

Cách làm:

Bách hợp rửa sạch, tam thất thái nhỏ. Thịt thỏ rửa sạch, thái miếng.

Cả ba thứ đều cho vào xoong, đổ nước, đun nhỏ lửa, khi chín nêm mì chính, muối, xì dầu, gừng, hành vừa ăn.

Công dụng:

Thanh nhiệt, nhuận phế, tư âm an thần, bổ trung ích khí, tiêu thũng chỉ thống lương huyết giải độc. Thích hợp với các chứng phát sinh khi trị bệnh ung thư bằng hoá liệu phóng xạ. Bệnh tim, bệnh huyết quản xơ, phần lưng bị thương, chân tay tê dại, đau đầu, mất ngủ hay mộng mị.

XƯƠNG LỢN BÁCH HỢP HẠT SEN

Nguyên liệu:

Hạt sen	50g
Bách hợp	50g
Xương lợn	500g

Hành, gừng, muối, mì chính lượng vừa đủ.

Cách làm:

Bách hợp, hạt sen rửa sạch, bỏ tâm sen. Xương lợn rửa sach, đập nhỏ.

Đặt hạt sen, bách hợp và xương lợn vào nồi đất, cho hành, muối, gừng, rượu và một lượng nước vừa phải vào cùng. Lúc đầu đun lửa to cho sôi sau giảm bớt lửa, hầm chừng một tiếng đồng hồ là được.

Công dụng:

Ích tỳ dưỡng âm, nhuận phế chỉ ho, thích hợp với các chứng tim hồi hộp, đau đầu, mất ngủ do tâm tỳ bất túc.

CHÁO CAM CÚC (LÁ DÂU, CÚC HOA), CHAO ĐẬU

Nguyên liệu:

Lá dâu	10g
Cam cúc hoa	10g
Chao đậu	10 – 15g
Gạo	100g

Cách làm:

Ba vị đầu nấu lấy nước thuốc, bỏ bã. Cho gạo đã đãi sạch vào nồi, đun lửa to cho sôi, sau đó giảm

bớt lửa nấu thành cháo loãng. Thêm nước thuốc vào ninh cùng cháo là được.

Ngày một bát, chia ăn vài lần.

Công dụng:

Sơ phong thanh nhiệt, thanh gan sáng mắt. Dùng cho bệnh đau đầu phong nhiệt.

CHÁO Ô MAI

Nguyên liệu:

Bột ô mai	25g
Gạo	50g
Đường trắng	100g

Cách làm:

Gạo ngâm trong nước, bột ô mai hoà đều trong nước. Cho nước vào nồi đun sôi, cho bột ô mai, đường trắng, gạo vào nấu loãng.

Ngày một bát, chia vài lần.

Lưu ý: Người huyết nhiệt, hoả vượng không nên dùng.

Công dụng:

Bồi bổ sức khoẻ, giải khát, hoà vị, tiêu thực, hành khí hết đau. Dùng cho chứng đau đầu phong, thổ tả, kiết lỵ, đau tâm vị khí.

CHÁO RƯỢU NẾP

Nguyên liệu:

Rượu nếp cái	100g
Gạo	100g
Trứng gà	1 quả
Táo đỏ	50g
Đường hoa quế	10g
Đường đỏ	50g

Cách làm:

Táo đỏ bỏ hạt, rửa sạch, cắt thành miếng. Trứng gà bỏ vỏ cho vào bát đánh tan; gạo ngâm nước.

Đổ nước vào nồi đun sôi, cho rượu nếp, táo đỏ, đường đỏ và gạo rồi nấu thành cháo loãng, cho trứng gà, đường hoa quế vào là được.

Ngày ăn một bát.

Công dụng:

Ích khí bồi dưỡng sức khoẻ, hoạt huyết thông kinh. Dùng cho bệnh tắc tia sữa, đau đầu phong, thuỷ đậu mới phát, tổn thương do ngã.

CHÁO QUẤT BÌ, SƠN DƯỢC (HOÀI SƠN, CỦ MÀI)

Nguyên liệu:

Vỏ quýt tươi	30g (khô 15g)
Sơn dược	10g
Bán hạ	10g
Gạo	100g

Cách làm:

Vỏ quýt, bán hạ nấu lấy nước. Sau khi bỏ bã cho gạo đã đãi sạch, sơn dược, nước vừa đủ nấu lên thành cháo loãng.

Ngày một bát, ăn nóng.

Công dụng:

Lý khí hết đau, bổ tỳ ích thận. Dùng cho đau đầu khí hư, đau đầu kéo dài.

CHÁO QUẢ DÂU, HẠT CÂY XẤU HỔ

Nguyên liệu:

Quả dâu tươi	60g (khô 30g)
Hạt cây xấu hổ	20g
Đường phèn	20g
Gạo	100g

Cách làm:

Quả dâu và hạt cây xấu hổ ngâm qua nước. Sau đó cho cùng gạo đãi sạch, đổ vào nồi nấu cháo. Ban đầu đun to lửa cho sôi, sau giảm bớt lửa, nấu thành cháo loãng.

Ngày một bát, ăn lúc nóng.

Công dụng:

Bổ gan thận, dưỡng huyết trừ phong. Dùng cho đau đầu dương hư, hoa mắt tai ù, gặp hàn càng đau, mất thăng bằng.

CHÁO MÌ TÁO ĐỎ, NHÃN NHỤC

Nguyên liệu:

Mì	50g
Táo đỏ	5 quả

Nhãn nhục 15g

Đường trắng 20g

Gạo nếp 100g

Cách làm:

Mì rửa qua nước; gạo nếp vo sạch; táo đỏ rửa sạch, bỏ vỏ; nhãn nhục thái nhỏ. Tất cả đổ vào nồi, đun to lửa, sau nhỏ lửa nấu thành cháo. Khi bắc nồi cháo ra cho thêm đường trắng vừa ăn.

Mỗi ngày ăn 2 – 3 lần, ăn lúc nóng. Ăn từ 4 – 5 ngày là một liệu trình.

Công dụng:

Bổ máu bổ thận, giải nhiệt, bổ tỳ vị. Chữa thiếu máu, chóng mặt hoa mắt, hồi hộp mất ngủ, đổ mồ hôi trộm, thận hư.

CHÁO NHÂN TÁO CHUA

Nguyên liệu:

Nhân táo chua 30g

Gạo nếp 100g

Cách làm:

Nhân táo chua giã nhỏ, sắc đặc lấy nước. Gạo nếp vo sạch, đổ vào nồi, thêm một lượng nước vừa đủ, đun lửa to. Khi cháo sôi giảm bớt lửa, đổ

nước nhân táo đã sắc đặc vào, tiếp tục ninh nhừ cùng cháo.

Công dụng:

Bổ tâm an thần, bổ gan, chống đổ mồ hôi trộm. Chữa tim đập nhanh, hồi hộp, mất ngủ.

CHÁO TRỨNG VỊT MUỐI, BỤNG HÀU

Nguyên liệu:

Trứng vịt muối	2 quả
Bụng hàu	100g
Gạo	150g

Cách làm:

Trứng vịt muối bóc vỏ, gạo vo sạch. Cho trứng vịt, gạo và bụng hàu vào nồi, đổ 1 lít nước, đun to lửa cho sôi. Sau đó giảm bớt lửa ninh nhừ thành cháo.

Mỗi ngày một bát, chia theo bữa ăn.

Công dụng:

Bổ âm huyết, hạ nhiệt. Thích hợp cho các chứng suy nhược thần kinh, mất ngủ, viêm họng, viêm hạch ở cổ.

CHÁO TRỨNG GÀ, HẠT KÊ

Nguyên liệu:

Trứng gà	1 quả
Hạt kê	100g

Cách làm:

Hạt kê vo sạch đổ vào nồi với 1 lít nước, nhóm to lửa, sau nhỏ dần nấu thành cháo. Khi sắp chín thì đánh trứng gà đổ vào, đun nhỏ lửa một lúc thì bắc ra.

Mỗi tối ăn một lần.

Công dụng:

Bổ tim an thần. Thích hợp cho các chứng thiếu máu, bồn chồn mất ngủ.

CHÁO NHÂN TÁO CHUA, HẠT KÊ

Nguyên liệu:

Hạt kê	100g
Nhân táo chua	30g
Mật ong	30g

Cách làm:

Trước hết xay giã nhân táo chua thành bột. Hạt kê vo sạch đổ vào nồi cùng với 1 lít nước, nhóm to lửa , sau nhỏ dần, nấu thành cháo. Khi cháo sắp chín đổ bột nhân táo chua vào, bắc nồi ra đổ mật ong vào.

Ngày ăn hai lần.

Công dụng:

Bổ tỳ, mát tỳ, an thần. Thích hợp với các chứng bệnh ăn không thấy ngon, ngủ không yên giấc, đại tiện, táo bón.

CHÁO BÁT BẢO THANH MAI

Nguyên liệu:

Đậu bạch phiên	15g
Ý dĩ nhân	15g
Liên nhục	15g
Hạnh đào nhân	15g
Quế nhục	15g
Táo đỏ	15g
Đường thanh mai	5 thanh
Gạo nếp	150g
Đường kính trắng	lượng vừa đủ

Cách làm:

Ba vị thuốc đầu tiên ngâm nước ấm; táo đỏ rửa sạch ngâm nước; hạnh đào nhân giã vụn; gạo nếp vo sạch, tất cả cho chung vào một nồi. Đổ 1,5 lít nước, nhóm to lửa, sau nhỏ dần, nấu thành cháo.

Có thể ăn tuỳ lượng, không hạn chế.

Công dụng:

Bổ tỳ vị, bổ khí, bổ thận, an thần. Thích hợp với người thần kinh suy nhược, mất ngủ, thể lực kém, bài tiết kém, khát nước, ho khan.

CHÁO HOA MAI

Nguyên liệu:

Hoa mai trắng	5g
Gạo	100g

Cách làm:

Trước tiên vo gạo sạch, đổ vào nồi cùng với 1 lít nước, nhóm to lửa nấu cháo, sau giảm nhỏ lửa. Khi cháo sắp chín thì cho hoa mai trắng vào nấu một lúc cho tới khi sôi kĩ.

Mỗi ngày ăn 1 bát, chia 2 lần, ăn lúc nóng, mỗi đợt điều trị từ 2 – 5 ngày.

Công dụng:

Bổ gan mát khí, bổ tỳ khai vị. Chuyên chữa các chứng chức năng thần kinh kém, tức ngực khó thở, các bệnh gan, dạ dày bế khí, ăn uống kém, thần kinh suy nhược, đau đầu, mất ngủ.

BÁNH BỘT ĐẬU

Nguyên liệu:

Bột mì	250g
Bột đậu xay nhuyễn	3 thìa cà phê
Men bia	1 thìa cà phê
Dầu ăn	20g
Muối ăn	lượng vừa đủ

Cách làm:

Bỏ bột mì và bột đậu xay nhuyễn vào bát tô, thêm một chút muối. Bỏ thêm một thìa men bia, một cốc nước ấm và hai thìa dầu ăn vào cùng bát tô để nhào thành bột, có thể cho thêm nước ấm nếu cần. Để cho bột ngấm và chín trong khoảng 30 phút; sau đó dùng ghim lăn để nặn bánh và bỏ vào chảo mỡ nóng rán chín. Thêm các loại rau ăn kèm theo sở thích.

Công dụng:

Thích hợp cho người đau đầu.

MÓN SA LÁT RAU XANH

Nguyên liệu:

Lá bạc hà	20g
Khoai tây	2 củ
Dầu ô liu	10g
Dấm táo, muối ăn	lượng vừa đủ

Cách làm:

Lá bạc hà đem rửa sạch qua nước, khoai tây thái lát mỏng. Trộn đều lá bạc hà với các lát khoai tây, thêm một chút dầu ô liu, dấm táo và muối cho vừa ăn.

Công dụng:

Món sa lát rau xanh này có tác dụng giúp giảm đau đầu.

TRÀ NÓNG HOA BẠC HÀ

Nguyên liệu:

Hoa bạc hà	10g
Mật ong	5g

Cách làm:

Để hoa bạc hà vào nồi, đun trong khoảng 5 phút, cho hoa xả hết ra. Chắt lấy nước, đem hoà tan mật ong và uống ba cốc một ngày.

Sau khoảng 2 – 3 ngày sẽ cảm nhận được những kết quả tích cực.

Công dụng:

Có tác dụng hiệu quả với chứng đau đầu.

NƯỚC CAM

Nguyên liệu:

Cam tươi	2 quả
Mật ong hoặc đường đen	lượng vừa đủ

Cách làm:

Đem hai quả cam vắt lấy nước, thêm đường đen hoặc mật ong.

Uống nước cam trước bữa ăn sáng.

Công dụng:

Đây là cách bổ sung để có một chế độ ăn uống cân bằng, giúp ngăn ngừa bệnh đau đầu, nhất là những người bị đau đầu vì cảm lạnh và các bất ổn đối với hệ hô hấp.

NƯỚC SẮC CÂY NỮ LANG

Nguyên liệu:

Rễ cây nữ lang	10g

Cách làm:

Đem rễ cây nữ lang sắc lấy nước.

Uống 1/2 cốc nước sắc cây nữ lang, 2 lần một ngày.

Những người bị mất ngủ, đau đầu nên uống một cốc vào buổi tối.

Dưới dạng cồn thuốc, có thể dùng 40 giọt, 3 lần trong một ngày.

Lưu ý: Loại thảo dược này có thể có phản ứng phụ gây kích động. Nếu có dấu hiệu này, cần dừng ngay.

NƯỚC SẮC CỎ ROI NGỰA

Nguyên liệu:

Cây cỏ roi ngựa tươi	20g
Mật ong	5g

Cách làm:

Cỏ roi ngựa rửa sạch. Đổ nước nóng (không phải là nước vừa đun sôi) vào một cốc thuỷ tinh có

sẵn một nắm lá tươi cây cỏ roi ngựa. Thêm chút mật ong, chờ khoảng 10 phút rồi uống.

Nên uống một cốc điều độ, đặc biệt là sau khi ăn no.

Công dụng:

Nước sắc này đặc biệt hữu ích đối với những phụ nữ mắc chứng đau đầu do thay đổi chu kỳ kinh nguyệt.

SÚP BỘT YẾN MẠCH

Nguyên liệu:

Bột yến mạch	2 – 3 thìa cà phê
Cà rốt tươi	15 – 20g
Bột rong biển	2 – 3 thìa cà phê

Cách làm:

Cà rốt rửa sach, thái miếng cho vào nồi hầm nhừ và đánh cho nhuyễn ra.

Hoà bột yến mạch vào nồi hầm cà rốt đó, đun sôi trong khoảng 2 phút, sau đó hoà thêm bột rong biển.

Công dụng:

Ngoài các chất như niacin, carotin, sunfua, canxi, phốt pho, sắt, magiê, bột yến mạch rất giàu

vitamin B1, B2, E, PP và D. Nó là loại đồ ăn hỗ trợ rất tốt cho các hoạt động của bộ não, giúp trị bệnh đau đầu và các biểu hiện căng thẳng thần kinh.

BÁNH NƯỚNG MEN BIA

Nguyên liệu:

Men bia	1 thìa cà phê
Dầu ô liu	5g
Bột mì trắng	20g

Cách làm:

Hoà tan 1/2 thìa men bia vào một cốc nước ấm, thêm 2 thìa dầu ô liu và một chút muối. Đổ hỗn hợp nước này ra 4 cốc nhỏ có sẵn bột mì trắng và khuấy đều cho đến khi thành thứ bột nhão, không dính vào bát.

Cho thêm một lượng nước ấm vừa đủ (khoảng 2 chén), để nguyên trong vòng nửa giờ và nhào bột lại lần nữa. Để vào lò nướng tam giác trong vòng khoảng 30 phút, với nhiệt độ vừa phải.

Ăn vào buổi sáng.

Công dụng:

Trong men bia, bột mì có chứa nhiều vitamin B1, cần thiết cho chức năng hoạt động của hệ thần

kinh, vì vậy món ăn này có tác dụng tốt với các chứng đau đầu.

PA TÊ NHANH

Nguyên liệu:

Gan lợn	50g
Trứng gà	1 quả
Hành củ tươi	3g
Hạt tiêu đen	2g
Bột mì	5g
Muối ăn	lượng vừa đủ

Cách làm:

Gan lợn rửa sạch, thái mỏng và cho vào máy xay nát. Trứng gà luộc chín, bỏ vỏ. Thêm một chút hành, muối ăn, hạt tiêu vào và đánh nhuyễn lên, và trộn thêm một chút bột mì. Sau đó cho vào hấp hoặc dán, tuỳ sở thích.

Công dụng:

Trong gan lợn có chứa nhiều vitamin B12, là loại vitamin cần thiết đối với quá trình hình thành tế bào hồng cầu và tái sinh trưởng các mộ, có tác dụng tốt đối với hệ thần kinh.

NƯỚC ÉP CẦN TÂY

Nguyên liệu:

Cần tây tươi	30g

Cách làm:

Bỏ cây cần tây đã rửa sạch vào nồi, đun khoảng 2 phút. Thái nhỏ và đặt trong một máy ép để ép lấy nước. Cũng có thể trộn cần tây (lấy lá, rễ và thân) vào nước.

Uống 2 – 3 lần trong một ngày.

Công dụng:

Loại nước ép này có thể làm giảm các cơn đau đầu.

NƯỚC UỐNG GIẤM RƯỢU TÁO

Nguyên liệu:

Giấm rượu táo	5g
Mật ong	3g

Cách làm:

Bỏ khoảng 2 thìa giấm rượu táo và 1 thìa mật ong vào một cốc nướ sôi, pha đều.

Uống 2 – 3 cốc mỗi ngày, từng ngụm nhỏ.

Công dụng:

Giấm có thuộc tính giúp tri bệnh và phục hồi cơ thể, có thể dùng để trị bệnh đau đầu mãn tính.

NƯỚC ÉP CÀ RỐT

Nguyên liệu:

Cà rốt tươi	2 – 5 củ

Cách làm:

Rửa sạch cà rốt, sau đó cho vào máy ép lấy nước, cho ra cốc uống hàng ngày.

Công dụng:

Cà rốt rất giàu phốt pho, là loại rau có khả năng bồi bổ cơ thể, giúp thư giãn đầu óc, tinh thần.

NƯỚC UỐNG QUẢ LÊ CHUỘT

Nguyên liệu:

Bột gạo	5g
Lê chuột	1 quả
Sữa tươi	1 cốc
Đường	3g
Trứng gà	1 quả

Vỏ chanh 1 quả

Cách làm:

Trứng gà đập ra bát, chỉ lấy lòng trắng trứng. Hoà tan 2 thìa bột gạo vào một cốc sữa và đặt vào lò nướng, thêm một thìa đường.

Khi đã đạt tới độ sôi, lấy ra và thêm các lát lê thái mỏng, vỏ chanh và lòng trắng trứng gà vào. Nhẹ nhàng khuấy đều, rót ra các cốc. Thứ đồ uống này tốt nhất nên đê trong tủ lạnh.

Công dụng:

Lê là loại hoa quả giàu hàm lượng đường, rất hữu dụng trong việc điều trị bệnh đau đầu do tình trạng thiếu dưỡng chất gây nên.

NƯỚC UỐNG HẠT HƯỚNG DƯƠNG

Nguyên liệu:

Hạt hướng dương 5g

Đường 2g

Cách làm:

Xay nhỏ hạt hướng dương, sau đó hoà thêm một thìa đường. Cho nước vào đun, uống trước khi đi ngủ.

Công dụng:

Có công dụng trị bệnh đau đầu.

NƯỚC SẮC CÂY LIỄU TRẮNG

Nguyên liệu:

Bột lá liễu trắng non 4 thìa cà phê

Hoặc nếu dùng dưới dạng sắc khô thì dùng:

Vỏ liễu trắn tán nhỏ 2 thìa

Cách làm:

Lấy bốn thìa lá non cho hoà với bốn cốc nước, nên uống ba lần một ngày. Tương tự như vậy, hoà hai thìa vỏ tán nhỏ với bốn cốc nước, uống ba cốc một ngày, trước các bữa ăn.

Lưu ý: Những người cọ phản ứng với aspirin và một số loại thuốc tương tự, phụ nữ mang thai và tre em không nên dùng loại thuốc thảo dược này.

Vỏ cây liễu trắng có hàm lượng chất tanin cao, trong môt số trường hợp có thể lên tới 20%, điều này có thể ảnh hưởng tới sức khoẻ nếu như sử dụng trong một thời gian quá dài, hoặc là quá liều.

Công dụng:

Trị chứng đau đầu.

SA LÁT RAU XANH TỔNG HỢP

Nguyên liệu:

Bắp cải	500g
Đậu Hà Lan	500g
Trái zuchini	4 trái
Cà rốt	2 củ
Khoai tây	2 củ
Rau diếp cá	1 nắm
Cần tây	1 – 2 cây
Dầu ô liu	10g
Giấm táo	5g
Muối, hạt tiêu	lượng vừa đủ

Cách làm:

Luộc bắp cải trong vòng 3 phút. Tiếp đó luộc đậu Hà Lan và trái zuchini xanh. Cắt zuchini thành miếng và đặt tất cả các nguyên liệu này vào một bát tô to.

Cà rốt, khoai tây thái mỏng, rau diếp cá, cần tây rửa sạch, thái khúc. Trộn tất cả các nguyên liệu trên với dầu ô liu, giấm táo, muối và hạt tiêu.

Công dụng:

Có công dụng trị bệnh đau đầu.

SA LÁT HÚNG QUẾ

Nguyên liệu:

Cà chua tươi	2 quả
Lá cây húng quế	10g
Dầu ô liu	5g
Giấm	3g
Muối, hạt tiêu	lượng vừa đủ

Cách làm:

Cà chua thái thành các lát mỏng, lá cây húng quế cắt nhỏ. Thêm một chút dầu ô liu, một thìa giấm, chút muối và hạt tiêu vào trộn đều lên.

Công dụng:

Có công dụng trị bệnh đau đầu.

SA LÁT VỚI LÁ HẠT TIÊU ĐEN

Nguyên liệu:

Lá hạt tiêu đen	5g
Hành tươi	3g
Tỏi	3g
Khoai tây	1 củ
Dầu ô liu	5g

Muối ăn lượng vừa đủ

Cách làm:

Đem nướng sẵn một vài lá cây tiêu đen (có thể bằng lò nướng, bếp, chảo rang). Khi đã đạt đến độ chín, róc bỏ phần cháy, làm lành, cắt thành các lát theo chiều dọc.

Khoai tây thái lát miếng, hành thơm thái nhỏ, tỏi đập dập. Cho thêm muối và dầu ô liu rồi trộn với lá tiêu đen. Có thể ăn vào bữa trưa.

Công dụng:

Có công dụng trị bệnh đau đầu.

SA LÁT TABBULEH

Nguyên liệu:

Lúa mì	180g
Hành thơm	8 cọng
Khoai tây	3 củ
Mùi tây	1 mớ nhỏ
Dầu ô liu	5g
Nước chanh	1 ít
Tiêu đen	1 ít
Rau thơm	1 ít

Muối ăn 1 ít

Cách làm:

Ngâm 180g lúa mì trong nước lạnh, dùng tay vo. Lấy hành thơm thái nhỏ, không lấy phần lá. Khoai tây thái lát mỏng, mùi tây bỏ phần thân.

Đem trộn lẫn các nguyên liệu trên với nhau, thêm dầu ô liu và rau thơm gia vị, nước chanh, muối và tiêu đen,

Có thể dùng món sa lát này với đậu tương.

Công dụng:

Có công dụng trị bệnh đau đầu.

SA LÁT LÀM TỪ BẮP CẢI TRUNG QUỐC

Nguyên liệu:

Cải bắp Trung Quốc	50g
Củ cải	1 củ
Cần tây	2 nhánh
Zuchini	2 bắp
Gừng tươi	2g
Gạo	200g
Đậu có mầm	100g
Dầu vừng	10g

Cách làm:

Cải bắp thái thành dạng sợi. Cũng làm tương tự như vậy với củ cải, cần tây, zuchini và gừng tươi.

Cho gạo vào nồi, đun sôi trong vòng 5 phút, chắt cho ráo nước. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào nồi hơi, khi gạo chín thì cho thêm 100g đậu có mầm, ủ thêm trong vòng vài phút. Lấy đồ nấu ra, để cho nguội, thêm chút dầu vừng trộn đều.

Công dụng:

Có công dụng trị bệnh đau đầu.

SA LÁT NẤM

Nguyên liệu:

Nấm	200g
Dầu ô liu	5g
Nước chanh	1 ít
Hành	1 ít
Cần tây	1 ít
Hạt tiêu	1 ít
Muối	1 ít
Cây ngải giấm	

Cách làm:

Nấm rửa sạch, thái nhỏ.

Cây ngải giấm thái nhỏ, thêm dầu ô liu, nước chanh, hành, cần tây, muối và hạt tiêu làm nước sốt dưới lên nấm.

Món sa lát này có thể ăn với cơm nắm.

Công dụng:

Có công dụng trị bệnh đau đầu.

BÁNH BỘT GẠO

Nguyên liệu:

Gạo sát đỏ	300g
Hành tây	20g
Mùi tây	1 mớ
Dầu ăn	lượng vừa đủ
Muối, ớt	1 ít

Cách làm:

Đem gạo sát đỏ nấu chín thành cơm, hoà cơm chín với chút hành tây ướp bằng dầu, cho thêm muối, ớt và mùi tây thái nhỏ. Đảo đều và dùng tay nặn thành những chiếc bánh. Bỏ bánh lên chảo hoặc là cho vào lò nướng, nướng đều hai mặt.

Công dụng:

Gạo sát đỏ rất bổ dưỡng, có công dụng trị bệnh đau đầu.

BÁNH LÀM TỪ NƯỚC ĐẬU TƯƠNG

Nguyên liệu:

Gạo sát đỏ	300g
Nước đậu nấu chín	2 chén
Tỏi	1 nhánh
Cần tây	2 nhánh
Rau oregano	lượng vừa đủ
Muối ăn	1 ít

Cách làm:

Gạo sát đỏ nấu thành cơm, cần tây, tỏi thái nhỏ.

Trộn hai chén nước đậu nấu chín, vẫn còn nóng và pha thêm hai chén cơm sát đỏ nóng, thêm tỏi, cần, một ít muối và một thìa rau oregano để tăng thêm vị. Dùng tay nặn thành bánh bao, bỏ vào lò vi sóng, nướng ở nhiệt độ cao trong khoảng 10 phút.

Công dụng:

Gạo sát đỏ rất bổ dưỡng, có công dụng trị bệnh đau đầu.

SA LÁT ĐẬU

Nguyên liệu:

Đậu Hà Lan	250g
Đậu lăng	250g
Đậu trắng	250g
Cà rốt	2 củ
Dầu ô liu	10g
Giấm, muối	lượng vừa đủ
Hành tươi	1 nhánh

Cách làm:

Ngâm các hạt đậu qua đêm và đem đun sủi, cho nhiều nước. Cà rốt thái sợi mỏng.

Các loại đậu đem thái nhỏ và trộn đều với một ít muối ăn. Khi đã ngấm lọc bỏ hết nước, để lạnh. Thêm một nhánh hành, cà rốt, dầu ô liu, giấm và tỏi rồi trộn đều lên.

Công dụng:

Có công dụng trị bệnh đau đầu.

SA LÁT NHẸ

Nguyên liệu:

Khoai tây	100g
Đậu Hà Lan	100g
Đậu trắng	100g
Đậu ngọt	100g
Cà chua	1 quả
Hành tươi	1 ít
Dầu ô liu	5g
Giấm và muối ăn	lượng vừa đủ

Cách làm:

Khoai tây thái hạt lựu, ninh khoai tây và các loại đậu với nhau. Khi đã nhừ và nguội, hoà đều thành sa lát. Thêm cà chua thái mỏng, hành tươi thái mỏng, dầu ô liu, muối và giấm rồi trộn đều.

Công dụng:

Có công dụng trị bệnh đau đầu.

SA LÁT RAU

Nguyên liệu:

Rau diếp cá	10g
Rau diếp quăn	10g
Rau bina	10g
Cải xoong	10g

Cần tây	10g
Cà chua	1 quả
Cùi dừa	5g
Măng tây	10g
Dầu ô liu	5g

Cách làm:

Rửa sạch và dùng tay ngắt nhỏ một chút rau diếp cá, rau diếp quăn, rau bina, cải xoong, cần tây, cà chua, cùi dừa và măng tây. Cho thêm dầu ô liu và một số loại thảo dược tươi khác thì càng tốt.

Công dụng:

Có công dụng trị bệnh đau đầu.

SA LÁT BÍ

Nguyên liệu:

Bí đỏ	1 quả
Lá củ cải	1 ít
Khoai tây	2 củ
Dầu ô liu	10g
Muối, ớt tươi	lượng vừa đủ

Cách làm:

Khoai tây cắt nhỏ và chiên trước. Cắt đôi trái bí, tẩm dầu ô liu, muối, ớt tươi và nướng vàng bằng lò.

Lấy ra để nguội, rồi dùng kèm với lá củ cải và khoai tây chiên.

Công dụng:

Có công dụng trị bệnh đau đầu.

SA LÁT OM

Nguyên liệu:

Hành tây	1 củ
ớt tươi	1 quả
Quả zuchini	1 quả
Cà tím	1 quả

Cách làm:

Đem nướng hoặc là đem hấp nguyên một củ hành tây, một quả ớt, một quả zuchini và một quả cà.

Để cho nguội, bóc hết lớp cháy và cắt thành lát. Trộn thêm chút tỏi, muối và dầu ô liu.

Công dụng:

Có công dụng trị bệnh đau đầu.

SA LÁT NGỌT

Nguyên liệu:

Táo đỏ	3 quả
Cà rốt	2 củ
Dầu ô liu	10g
Chanh tươi	1 quả
Muối ăn	lượng vừa đủ
Nước sốt tương	1 ít

Cách làm:

Táo và cà rốt rửa sach, gọt vỏ, cắt thành lát. Thêm dầu ô liu, muối, chanh tươi và một vài giọt nước sốt tương rồi trộn đều lên.

Công dụng:

Thích hợp cho người mắc chứng đau đầu.

SA LÁT CAM, HÀNH TÂY

Nguyên liệu:

Cam tươi	2 quả
Hành tây	2 củ
Dầu ô liu	10g
Muối ăn	lượng vừa đủ

Nước sốt tương	1 ít

Cách làm:

Cam và hành tây gọt vỏ, thái mỏng. Thêm dầu ô liu, muối và một vài giọt nước sốt tương rồi trộn đều lên.

Công dụng:

Thích hợp cho người mắc chứng đau đầu.

SA LÁT THẬP CẨM

Nguyên liệu:

Măng tây	20g
Ngô	4 bắp
Trứng gà	3 quả
Táo đỏ	2 quả
Rau diếp cá	10g
Dầu ô liu	10g

Cách làm:

Măng tây rửa sạch, cắt bỏ phần gốc và đun sủi trong vòng 15 phút. Luộc chín ngô và trứng gà. Ngô tách lấy hạt, trứng gà chín thái hạt lựu. Táo đỏ thái mỏng.

Trộn rau diếp cá được cắt tỉa, ngô, măng tây và trứng gà với dầu ô liu.

Công dụng:

Thích hợp cho người mắc chứng đau đầu.

BÁNH MỲ BỘT ĐẬU

Nguyên liệu:

Đậu phụ	250g
Bột mỳ	300g
Cần tây	2 nhánh
Rau oregano	10g
Tỏi	1 nhánh
Muối	lượng vừa đủ

Cách làm:

Nấu chín đậu, thái nhỏ. Trộn bột mỳ cùng với các nguyên liệu trên, sau đó dùng ghim lăn để nhào thành bột nặn.

Có thể dùng để làm một chiếc bánh bao lớn, hoặc là cắt nhỏ ra, luộc trong khoảng vài phút cho đến khi nở ra. Vớt ra làm thành bánh mỳ. Dùng chảo hoặc là lò vi sóng để rán, nướng, có thể cho thêm một chút nước sốt cà chua.

Công dụng:

Thích hợp cho người mắc chứng đau đầu.

NƯỚC HÀNH TÂY

Nguyên liệu:

Hành tây	30g
Nước lã	1 lít

Cách làm:

Đun nước sôi, sau đó lấy hành tây cho vào nước vừa đun sôi đó, đậy nắp, để ngâm độ 10 phút. Tránh để bốc hơi vì như thế sẽ làm mất các tinh chất có chứa trong đó.

Uống mỗi ngày 3 cốc.

Công dụng:

Thích hợp cho người mắc chứng đau đầu.

NƯỚC UỐNG CÂY ĐẬU CHỔI

Nguyên liệu:

Đậu chổi	50g
Nước lã	500ml

Cách làm:

Lấy đậu chổi cho vào 500ml nước; đun sôi trong khoảng 4 phút, để ngấm thêm khoảng 10 phút.

Uống như uống nước trong ngày, không ăn bã.

Công dụng:

Thích hợp cho người mắc chứng đau đầu.

NƯỚC UỐNG LÁ CÂY BÀI HƯƠNG

Nguyên liệu:

Lá bài hương	10g
Nước lã	500ml

Cách làm:

Lấy lá bài hương cho vào 500ml nước. Đun sôi, để ngấm khoảng 10 phút.

Chia ra uống cả ngày, lưu ý tránh không cho trẻ em uống nước này.

Công dụng:

Thích hợp cho người mắc chứng đau đầu.

NƯỚC UỐNG CÂY TẦM MA

Nguyên liệu:

Tầm ma	25g
Nước lã	500ml

Cách làm:

Lấy 25g tầm ma cho vào 500ml nước, đun sôi và để ngấm khoảng 10 phút.

Uống mỗi ngày một cốc trong một tuần. Nghỉ 10 ngày rồi lặp lại

Công dụng:

Thích hợp cho người mắc chứng đau đầu.

NƯỚC UỐNG CAM ĐẮNG

Nguyên liệu:

Lá cam đắng	5g
Nước lã	250ml

Cách làm:

Đun nước sôi, sau đó lấy 5g lá cam đắng cho vào 250ml nước sôi, để ngấm trong khoảng 10 phút.

Uống một cốc trước khi đi ngủ.

Công dụng:

Thích hợp cho người mắc chứng đau đầu.

NƯỚC UỐNG CỎ ROI NGỰA

Nguyên liệu:

Cỏ roi ngựa	50g
Nước lã	1 lít

Cách làm:

Cỏ roi ngựa rửa sạch, cho 50g cỏ này vào 1 lít nước, đun sôi trong 1 phút, để ngấm khoảng 10 phút.

Uống mỗi ngày 4 cốc, vào giữa các bữa ăn.

Công dụng:

Thích hợp cho người mắc chứng đau đầu.

NƯỚC SẮC CỎ NGỌT

Nguyên liệu:

Cỏ ngọt	10g
Nước lã	200ml

Cách làm:

Nước đun sôi, sau đó cho một nhúm cỏ ngọt vào cốc nước sôi, để ngấm khoảng 10 phút.

Uống mỗi ngày 3 cốc, giữa các bữa ăn.

Công dụng:

Thành phần của cỏ ngọt có chứa salycilic axit, chất cơ bản trong aspirin, có tác dụng làm giảm đau.

NƯỚC HOA NHÀI

Nguyên liệu:

Hoa nhài	20g
Nước lã	1 lít

Cách làm:

Nước đun sôi, sau đó cho hoa nhài vào, để ngấm trong khoảng 5 phút.

Uống mỗi ngày hai cốc.

Công dụng:

Có tác dụng rất tốt trong việc làm giảm cơn đau đầu do bị căng thẳng thần kinh.

CHÁO PHỤC LINH

Nguyên liệu:

Bột phục linh 30 g, gạo thơm 100 g, táo đỏ 10 quả.

Cách làm:

Dùng lửa nhỏ nấu táo đỏ chín. Cho gạo vào nước táo ninh thành cháo rồi cho phục linh vào đun sôi một lúc là được.

Công dụng:

Món ăn này có thể ăn sớm, tối. Nó có công hiệu kiện tỳ ích khí, hoà trung an thần, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm gan nhiễm mỡ mãn tính, tỳ vị hư nhược dẫn đến đi tiêu chảy, phiền não mất ngủ.

CHÁO GẠO LỨT SẮN DÂY (CÁT CĂN)

Nguyên liệu:

Gạo lứt 50g, bột sắn dây 30g.

Cách làm:

Gạo ngâm 1 đêm, sau đó nấu với bột sắn dây thành cháo. Nên ăn vào bữa sáng.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng hạ huyết áp, sinh tân dịch. Ngoài ra, cát căn có tác dụng trị liệu rất tốt các chứng đau đầu, hoa mắt, tê bại, cứng cổ, thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp.

CANH BÀO NGƯ, CỦ CẢI TRẮNG

Nguyên liệu:

Bào ngư lượng tuỳ ý, củ cải 1 củ.

Cách làm:

Bào ngư rửa sạch cắt nhỏ, củ cải rửa sạch, cắt miếng, nấu chung với nhau thành canh, nêm v ừa ăn.

Công dụng:

Canh bào ngư, củ cải trắng có tác dụng lý khí tỳ hoà vị giáng trọc, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm mỡ máu cao, can tỳ bất hoà, đầu choáng, mặt sưng, khó chịu trong người.

TRÀ LÁ SEN, SƠN TRA, QUYẾT MINH

Nguyên liệu:

Sơn tra tươi 30 g (khô thì 15 g- 20 g), lá sen 15 g, hoa hoè 5 g, quyết minh 30 g.

Cách làm:

Bốn vị trên rửa sạch, nấu lấy nước bỏ xác, uống thay trà.

Công dụng:

Thức uống này thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm chứng cao mỡ trong máu, can thận bất túc, hư dương thượng kháng, đầu choáng váng, tim đập nhanh, mất ngủ.

TRÀ NẤM LINH CHI (LINH CHI THẢO)

Nguyên liệu:

Nấm linh chi 2g - 5g.

Cách làm:

Sấy khô, cắt mỏng hoặc tán thành bột, nấu với nước sôi khoảng 15 - 20 phút, uống thay trà lâu dài. Có thể pha thêm tí mật ong cho dễ uống.

Công dụng:

Loại trà này có tác dụng bổ can khí, an thần tăng trí nhớ, làm ổn định huyết áp.

TRÀ LONG NHÃN, SƠN TRA

Nguyên liệu:

Long nhãn 30g, sơn tra 20g.

Cách làm:

Long nhãn rửa sạch, sơn tra rửa sạch, bỏ hột. Cho 2 thứ vào nồi, đổ vào 200ml nước. Dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 10 phút là được. Uống thay trà.

Công dụng:

Thức uống này có tác dụng định tâm an thần.

DIỆU HƯƠNG THIỆT PHIẾN

Nguyên liệu:

Lưỡi lợn	1 cái
Táo chua	12g
Mộc nhĩ	20g
Bột măng	20g

Xì dầu	10ml
Rượu trắng	10ml
Dầu ăn	50ml
Hành	10g
Muối	5g
Nấm đông cô 30g	

Cách làm:

Sấy khô táo chua tán thành bột, lưỡi lợn rửa sạch, nhúng qua nước sôi, cạo bỏ lớp bì bên ngoài, thái mỏng. Mộc nhĩ ngâm rồi rửa sạch, thái mỏng. Hành, gọng thái nhỏ.

Để lưỡi lợn vào trong tô, bỏ bột táo nhân, rượu, muối, xì dầu, bột măng, hành và gong mỗi thứ một nửa vào, rồi đổ một lượng nước vừa đủ.

Đặt chảo lên bếp cho nhỏ lửa, đổ dầu vào đợi dầu hơi nóng cho nửa hành và gong còn lại vào phi thơm, rồi đổ tô lưỡi lợn vào xào 2 phút rồi bỏ mộc nhĩ vào xào chín là được.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g lưỡi lợn.

Công dụng:

Bổ gan thận, an thần, thích hợp cho người bị tâm can rối loạn, mộng nhiều.

NƯỚC UỐNG CAM TÚC

Nguyên liệu:

Hoa cúc 6g

Cam thảo 3g

Đường trắng 30g

Cách làm:

Hoa cúc, cam thảo rửa sạch, bỏ những tạp chất. Bỏ hoa cúc và cam thảo vào nồi, đổ vào 300ml nước, để lửa vừa nấu cho sôi, rồi vặn nhỏ lửa nấu thêm 15 phút, lọc bỏ bã lấy nước. Cho đường vào khuấy tan uống thay nước.

Công dụng:

Bổ tâm can, lý khí sáng mắt. Thích hợp cho người bị tâm can rối loạn.

CANH DIỆU HƯƠNG PHỤC THẦN

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 50g

Trứng gà 1 quả

Phục thần 10g

Táo chua 2g

Cải non	100g
Bột năng	20g
Dầu ăn	50ml
Xì dầu	10ml
Hành	10g
Gừng	5g
Muối	5g

Cách làm:

Phục thần và táo chua rửa sạch loại bỏ tạp chất, thịt lợn rửa sạch thái miếng, cải non rửa sạch thái khúc, hành, gừng thái nhỏ.

Cho phục thần, táo chua vào nồi hầm, đổ vào 50ml nước hầm 25 phút vớt bỏ bã, lấy nước.

Cho thịt lợn vào tô cho bột măng, nước thuốc đã nấu ở trên, trứng gà, muối, xì dầu, gừng, hành vào rồi trộn đều.

Để chảo nóng rồi đổ dầu ăn vào, để dầu nóng cho gừng và hành vào phi thơm, rồi đổ 600ml nước lèo vào, nấu cho sôi, cho thịt đã ướp vào nấu chín, rồi bỏ cải non vào, chín hết là được.

Ngày ăn một lần, ăn trong bữa chính.

Công dụng:

Bổ khí huyết, an thần, hành khí, trị tâm can rối loạn, mộng nhiều.

TRẦN BÌ SÂM KÌ NẤU TIM LỢN

Nguyên liệu:

Tim lợn	1 quả
Đẳng sâm	15g
Hoàng kỳ	15g
Trần bì	3g
Cà rốt	100g
Dầu ăn	30ml
Muối	5g
Rượu vừa đủ	

Cách làm:

Trần bì, hoàng kỳ, đẳng sâm, rửa sạch, trần bì thái miếng vuông 3cm, đẳng sâm, hoàng kỳ thái miếng, cà rốt thái miếng vuông 4cm, tim lợn rửa sạch, thái thành từng miếng 3cm.

Để nóng chảo nóng, đổ dầu vào để dầu nóng, rồi cho tất cả vào, thêm 300ml nước canh gà, nấu cho sôi, để nhỏ lửa nấu cho chín thì được.

Ngày ăn một lần, 30g tim lợn, 50g cà rốt.

Công dụng:

Bổ tâm khí, ích khí huyết, sơ oan giải uất, tâm can rối loạn.

CHÁO BÁCH HỢP NGỌC TRÚC

Nguyên liệu:

Bách hợp	20g
Gạo	100g
Ngọc trúc	20g

Cách làm:

Bách hợp rửa sạch, ngọc trúc thái đoạn 4cm, gạo vo sạch. Bỏ tất cả vào nồi, cho thêm 1000ml nước. Đun sôi, cho lửa nhỏ đun trong 45 phút là được.

Ngày ăn một lần vào bữa sáng.

Công dụng:

Bổ âm, giúp ra mô hôi và trị khát, tâm can rối loạn.

TÁO ĐỎ DƯƠNG SÂM

Nguyên liệu:

Táo đỏ	10 quả
Đường phèn	5g
Sâm tây dương	10g

Cách làm:

Táo đỏ rửa sạch bỏ hạt, sâm rửa sạch thái miếng. Cho táo, sâm, đường phèn và 100ml nước vào nồi hầm. Hầm bằng lửa vừa trong 15 phút là được.

Ngày uống 50ml.

Công dụng:

Bổ khí huyết, an thần.

NHÂN SÂM TƯƠI NẤU GÀ

Nguyên liệu:

Nhân sâm tươi	20g
Nấm tươi	50g
Rượi	10ml
Gừng	5g
Xì dầu	10g
Bột năng	20g
Thịt gà	200g
Nấm mèo	30g
Hành	10g
Muối	5g
Trứng gà	1 quả
Dầu ăn	150g

Cách làm:

Nhân sâm, nấm tươi rửa sạch thái miếng, thịt gà thái miếng 4cm, nấm mèo ngâm rồi xé thành miếng nhỏ, gừng đập dập, hành thái khúc. Cho gà vào bát, đập trứng gà, thêm xì dầu, bột năng, muối trộn đều. Đổ dầu vạo chảo,đợi dầu nóng cho thịt gà vào xào đều tay vớt ra để ráo dầu. Phi thơm gừng, hành cho tất cả vào đổ thêm 300ml nước canh gà vào nấu chín bằng lửa nhỏ.

Ngày ăn một lần trong bữa chính.

Công dụng:

Bổ khí huyết, an thần.

TRÚC SÂM TÂM TỬ

Nguyên liệu:

Ngọc trúc	10g
Tim lợn	1 quả
Gừng tươi	5g
Tiêu hoa	2g
Đường trắng	5g
Bột ngọt	2g
Dầu mè	3g
Canh gà	300ml

Cách làm:

Ngọc trúc rửa sạch, tim lợn rửa sạch rồi thái lát mỏng; gừng thái sợi, hành thái khúc.

Cho tim lợn vào bát rồi thêm muối, hành, gừng, bột ngọt, dầu mè, tiêu hoa vào trộn đều ướp trong 30 phút.

Cho canh gà vào nồi rồi bỏ tim lợn và ngọc trúc vào nấu sôi, vặn lửa nhỏ hầm 30 phút thì được. Khi ăn thêm một ít dầu mè vào.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 30g tim lợn.

Công dụng:

Bổ khí huyết, dưỡng tâm âm sơ gan giải uất.

BÁCH TỬ CHƯNG GÀ

Nguyên liệu:

Bách tử	10g
Mạch đông	10g
Đảng sâm	15g
Gà trống nhỏ	1 con
Rượu	10ml
Xì dầu	10g
Gừng	5g

Hành	10g
Muối	5g

Cách làm:

Gà làm sạch, mạch đông bỏ tâm, đảng sâm thái miếng. Cho gà vào nồi, thêm rượu, xì dầu, gừng, hành, bách tử, mạch đông, đảng sâm và đổ vào 300ml nước lèo.

Đun bằng lửa to trong 50 phút là được. Ngày một lần mỗi lần ăn 50g thịt gà.

Công dụng:

Bổ âm, bổ khí, an thần.

ĐAN SÂM NẤU CÁ SONG

Nguyên liệu:

Đan sâm	6g
Mạch đông	6g
Uất kim	6g
Hoài sơn	10g
Cá song 1con	500g
Rượu	10ml
Hành	10g
Muối	5g

Gừng	5g
Canh gà	300ml

Cách làm:

Cá đánh vảy rửa sạch; đan sâm ngâm cho nở, mạch đông rửa sạch bỏ tim; uất kim, hoài sơn thái miếng; hành thái khúc, gừng thái sợi.

Cho uất kim, đan sâm vào nồi đổ vào nồi 50ml nước, nấu sôi vặn lửa nhỏ hầm thêm 30 phút và lấy nước; hoài sơn và mạch đông hấp cho chín.

Để cá vào bát rồi thoa rượu, hành, gừng, muối lên mình cá, đổ nước thuốc vào, đặt mạch đông và hoài sơn lên mình cá sau đó đổ nước canh gà vào. Đun bằng lửa to trong 15 phút là được.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g cá, ăn trong bữa chính.

Công dụng:

Bổ gan thận, điều lý tâm khí.

SONG NHĨ NẤU GÀ

Nguyên liệu:

Nấm mèo trắng	15g
Nấm mèo đen	15g
Thịt gà	200g

Cần tây	100g
Rượu	10ml
Xì dầu	10g
Muối	5g
Hành	10g
Gừng	5g
Đường trắng	5g
Dầu ăn	50g
Canh gà	400ml

Cách làm:

Ngâm nấm mèo cho nở xé thành miếng; cần tây thái khúc khoảng 3 cm; gừng thái sợi, hành thái nhuyễn; thịt gà rửa sạch thái miếng khoảng 4 cm.

Cho thịt gà vào bát thêm rượu, xì dầu, gừng, hành, muối, đường trắng trộn đều ướp trong 30 phút.

Đổ dầu vào chảo xào sơ qua thịt gà rồi cho nấm mèo, cần tây xào cho đều, đổ canh gà vào và nấu cho gà chín.

Ăn ngày một lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà vào bữa chính.

Công dụng:

Dưỡng tâm, bổ khí huyết.

CANH BÁCH TỬ TIM LỢN

Nguyên liệu:

Bách tử	10g
Đại táo	10 quả
Hoài sơn	10g
Tim lợn	1 quả
Rượu	10ml
Gừng	5g
Muối	5g
Hành	10g
Canh gà	500 ml

Cách làm:

Bách tử rửa sạch; táo bỏ hạt; hoài sơn thái miếng; tim lợn rửa sạch luộc sơ rồi thái lát; gừng đập dập, hành thái nhuyễn.

Cho tim lợn vào bát, bỏ rượu, gừng, hành, muối vào ướp trong 30 phút.

Đổ canh gà vào nồi đun sôi rồi bỏ bách tử, táo, hoài sơn vào vặn lửa nhỏ nấu trong 25 phút, sau đó bỏ tim lợn vào nấu thêm 10 phút là được

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 30g tim lợn.

Công dụng:

Tẩm bổ khí huyết, dưỡng tâm an thần.

TRẦM HƯƠNG NẤU TIM LỢN

Nguyên liệu:

Trầm hương	2g
Sâm thái tử	10g
Tim lợn	1 quả
Nấm đông cô	30g
Cần tây	100g
Rượu	10ml
Hành	10g
Gừng	5g
Muối	5g
Xì dầu	10g
Dầu ăn	50g
Canh gà	300ml

Cách làm:

Trầm hương tán thành bột, sâm thái tử rửa sạch; nấm đông cô ngâm cho nở thái đôi; cần tây thái khúc khoảng 4cm; hành thái khúc; gừng thái sợi; tim lợn rửa sạch rồi thái miếng.

Để chảo nóng cho dầu vào, bỏ tim lợn vào xào lên rồi cho thêm rượu, muối, xì dầu, cần tây, nấm, trầm hương, canh gà vào để lửa nhỏ đun cho chín.

Ăn ngày một lần, mỗi lần 50g tim lợn.

Công dụng:

Bổ khí huyết, ích tâm khí.

NƯỚC UỐNG ĐAN SÂM HỒNG HOA

Nguyên liệu:

Đan sâm	10g
Hồng hoa	6g
Đường trắng	20g
Sâm tây dương	6g

Cách làm:

Đan sâm, sâm tây dương thái miếng; hồng hoa rửa sạch cho vào nồi hầm cho thêm vào 150ml nước.

Đun sôi vặn nhỏ lửa nấu thêm 15 phút là được. Khi uống cho thêm đường vào.

Ngày uống một lần.

Công dụng:

Hoạt huyết khử ứ, an thần.

QUẾ CHI THIÊN MA CHƯNG ĐẦU CÁ CHÉP

Nguyên liệu:

Quế chi	10g
Thiên ma	10g
Xuyên khung	6g
Phục linh	10g
Đầu cá chép 1cái	500g
Rượu	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	5g
Xì dầu	10g
Canh gà	300ml

Cách làm:

Cho quế chi, thiên ma, phục linh, xuyên khung vào nồi, đổ vào 50ml nước vo gạo đun trong 20 phút, lấy ra, lược bỏ xác để lại thiên ma, phục linh và nước thuốc.

Đầu cá rửa sạch, bỏ mang, cho muối, hành, gừng, rượu, xì dầu vào trộn đều rồi ướp cá trong 30phút.

Cho đầu cá, phục linh, thiên ma vào nồi rồi đổ nước thuốc và canh gà vào đun trong 25 phút là được.

Ngày một lần, mỗi lần ăn 50g cá, uống canh, ăn thiên ma, phục linh.

Công dụng:

Bổ não khử ứ.

CANH HỒNG HOA THIÊN MA ÓC LỢN

Nguyên liệu:

Thiên ma	15g
Câu kỷ tử	15g
Hồng hoa	10g
Óc lợn	2cái
Nấm đông cô	4 cái
Trứng gà	2 quả
Rượu	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	5g
Xì dầu	10g
Canh gà	300ml
Dầu mè	5g

Cách làm:

Cho óc lợn vào nước dùng nhíp loại bỏ những sợi gân đỏ và màng mỏng ở óc lợn rồi rửa sạch; thiên ma tán thành bột; cẩu kỷ tử rửa sạch; hồng hoa, nấm thái hạt lựu; gừng thái miếng, hành thái nhuyễn.

Để óc vào bát rồi bỏ rượu, gừng, hành vào. Cho bát vào nồi hấp trong 25 phút thì lấy ra.

Cho ít dầu vào chảo khi dầu nóng đổ canh gà vào rồi bỏ nấm, hồng hoa, bột thiên ma, câu kỷ tử, óc lợn vào, khi đã sôi thì bỏ xì dầu, muối, dầu mè vào.

Đánh trứng gà cho đều rồi đổ từ từ vào canh óc lợn, khi trứng chín là được.

Ngày một lần, mỗi lần ăn một bộ óc lợn, dùng trong bữa chính hoặc ăn không cũng được.

Công dụng:

Khử ứ huyết, bổ não.

HẠT ĐÀO HỒNG HOA XÀO GÀ

Nguyên liệu:

Thịt gà	100g
Hạt đào	50g

Ớt Đà Lạt	1/2 quả
Hồng hoa	6g
Tỏi	5g
Hành	10g
Gừng	5g
Muối	5g
Tiêu	5g
Bột năng	20g
Xì dầu	10g
Đường	10g
Dầu ăn	50g
Lòng trắng trứng 1 quả	

Cách làm:

Hạt đào bỏ vỏ; hồng hoa, thịt gà rửa sạch thái miếng khoảng 2cm để vào bát rồi bỏ muối, tiêu, lòng trắng trứng, bột năng, vào trộn đều ướp trong 30 phút.

Ớt Đà Lạt thái miếng nhỏ, hạt đào bỏ vào nước nóng luộc sơ rồi vớt ra, để cho ráo bỏ vào chảo chiên sơ vớt ra để ráo dầu.

Để nóng chảo cho dầu vào xào thịt gà chín vớt ra để ráo dầu; bỏ ớt xanh vào chảo xào sơ.

Phi thơm hành tỏi rồi bỏ gà, hạt đào, hồng hoa, ớt vào rồi thêm rượu, muối, xì dầu,đường vào xào cho đều sau cùng bỏ hạt đào đã chiên vào xào thêm một lúc cho đến khi chín.

Ăn ngày một lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà và 20g hạt đào.

Công dụng:

Bổ gan thận, bổ não khử ứ.

SINH ĐỊA ĐÀO NHÂN HỒNG HOA HẦM CHÂN GIÒ

Nguyên liệu:

Sinh địa	10g
Hồng hoa	6g
Đào nhân	6g
Giò lợn	2 cái
Rượu	10ml
Gừng	5g
Muối	5g
Hành	10g
Nước lèo	1000ml

Cách làm:

Sinh địa rửa sạch thái miếng; giò lợn cạo sạch lông, rửa sạch, chặt ra làm 4; đào nhân bỏ vỏ.

Đổ nước lèo vào nồi, cho chân giò, sinh địa, hồng hoa, đào nhân, rượu, gừng, hành, muối vào đun sôi vặn nhỏ lửa hầm thêm 2 giờ là được.

Ăn ngày một lần.

Công dụng:

Hoạt huyết hoá ứ, thông kinh mạch.

CANH NHÂN SÂM THỊT NẠC

Nguyên liệu:

Nhân sâm trắng	9g
Cam thảo	3g
Bạch truật	6g
Gừng	10g
Hành	10g
Rượu	10ml
Thịt nạc	200g
Muối	5g
Canh gà	1000ml

Cách làm:

Nhân sâm rửa sạch thái miếng; cam thảo, bạch truật, gừng thái miếng; hành thái khúc; thịt nạc thái miếng khoảng 3cm.

Cho canh gà vào nồi, bỏ thịt nạc, rượu, hành, gừng, sâm, bạch truật, cam thảo vào đun sôi vặn nhỏ lửa hầm thêm 1 giờ là được.

Ngày ăn một lần mỗi lần ăn 50g thịt nạc.

Công dụng:

Bổ khí huyết, ôn tâm dương.

TÁO ĐỎ ĐẢNG SÂM HẦM HẢI SÂM

Nguyên liệu:

Táo đỏ	10quả
Đảng sâm	10g
Hải sâm	50g
Nấm mèo	30g
Cà rốt	100g
Rượu	10ml
Gừng	5g
Muối	5g
Hành	10g
Canh gà	300ml
Dầu ăn	50g

Cách làm:

Táo đỏ bỏ hạt; nấm mèo, hải sâm ngâm cho nở thái miếng; cà rốt thái khúc khoảng 4cm; hành thái khúc, gừng đập dập.

Để chảo nóng rồi đổ dầu vào cho gừng, hành vào phi thơm rồi bỏ hải sâm, rượu, muối, đẳng sâm, táo đỏ, nấm mèo, cà rốt vào xào đều, đổ canh gà vào, vặn lửa nhỏ hầm cho chín.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 25g hải sâm.

Công dụng:

Bổ khí huyết, thêm tinh ích tuỷ.

SÂM ĐỎ ĐIỀN THẤT HẤP BỒ CÂU

Nguyên liệu:

Sâm đỏ	10g
Điền thất	10g
Bồ câu	1 con
Rượu	10ml
Xì dầu	10g
Hành	10g
Gừng	5g
Muối	5g

Cách làm:

Sâm đỏ thái miếng; điền thất tán thành bột; bồ câu làm sạch. Cho bồ câu vào bát rồi thoa rượu, xì dầu, muối lên mình bồ câu, rồi bỏ gừng, hành, sâm, điền thất và đổ 300ml nước canh gà vào. Để bát vào nồi đun 45 phút là được.

Ngày ăn một lần mỗi lần ăn 1/2 con bồ câu.

Công dụng:

Bổ hư ích huyết, bổ khí khử ứ.

CANH HOÀNG KỲ NẤM ĐẦU KHỈ

Nguyên liệu:

Hoàng kỳ	10g
Đương quy	10g
Hồng hoa	6g
Nấm đầu khỉ	100g
Rượu	10ml
Gừng	5g
Muối	5g
Hành	10g
Tiêu xay	3g
Cải bẹ trắng	100g

Canh gà 100ml

Cách làm:

Nấm đầu khỉ rửa sạch cho vào thau đổ nước nóng vào ngâm khoảng 30 phút thì vớt ra bỏ rễ thái miếng mỏng; gừng thái lát; hành thái khúc; cải trắng rửa sạch.

Hoàng kỳ thái miếng, đương quy thái miếng dài khoảng 4cm; hồng hoa rửa sạch cho tất cả vào nồi đổ canh gà vào. Đun sôi bằng lửa to, rồi vặn lửa nhỏ hầm thêm 25 phút là được.

Ngày ăn một lần, ăn trong bữa chính.

Công dụng:

Bổ khí dưỡng huyết, bổ não cường thân.

TÁO ĐỎ BẮC KỲ

Nguyên liệu:

Táo đỏ 10 quả

Bắc kỳ 10g

Đường trắng 30g

Cách làm:

Táo đỏ bỏ hạt thái miếng, bắc kỳ thái miếng bỏ tất cả vào nồi đổ vào 200ml nước.

Đun sôi, vặn nhỏ lửa nấu thêm 20 phút, khi uống thì bỏ đường vào.

Uống thay nước.

Công dụng:

Bổ tâm khí, ích khí huyết.

NHỊ NHÂN PHỤC THẦN

Nguyên liêu:

Táo chua	9g
Bách tử	9g
Táo đỏ	6 quả
Phục thần	6g
Lưỡi lợn	1 cái
Cần tây	200g
Rượu	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Xì dầu	10g
Muối	5g
Dầu ăn	50g

Cách làm:

Táo chua, bách tử rửa sạch; táo đỏ bỏ hạt; lưỡi lợn luộc sơ vớt ra cạo sạch lớp biểu bì ở ngoài; hành thái khúc, gừng thái lát.

Bỏ lưỡi lợn, táo chua, táo đỏ, bách tử, phục thần vào nồi, đổ vào 500ml nước, đun sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 35 phút nữa vớt lưỡi lợn ra bỏ vào nước lạnh, thái miếng mỏng và vớt bỏ xác thuốc.

Cần tây rửa sạch thái khúc khoảng 4cm. Để chảo nóng đổ dầu phi thơm gừng, hành rồi bỏ lưỡi, rượu, xì dầu, muối và cần tây vào xào chín là được.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 30g lưỡi lợn.

Công dụng:

Bổ tâm khí, định thần.

CHÁO BẮC KỲ ĐẠI TÁO

Nguyên liệu:

Bắc kỳ	10g
Đại táo	10 quả
Gạo	200g

Cách làm:

Bắc kỳ ngâm cho nở; táo rửa sạch bỏ hạt; gạo vo sạch. Bỏ tất cả vào nồi đổ vào một lượng nước thích hợp nấu thành cháo là được.

Ăn hai lần một ngày, mỗi lần 50g cháo.

Công dụng:

Bổ tâm khí, định thần.

TRÀ LONG NHÃN SÂM

Nguyên liệu:

Nhãn nhục	10g
Sâm tây	6g
Đường trắng	20g

Cách làm:

Cho nhãn nhục, sâm tây vào nồi hầm, thêm 200ml nước vào. Đun sôi vặn lửa nhỏ nấu thêm 15 phút, khi uống thì bỏ đường vào.

Uống ngày một lần, mỗi lần 50ml.

Công dụng:

Bổ khí huyết định thần, dùng cho người bị khí hư mất ngủ.

QUY KỲ NẤU TIM LỢN

Nguyên liệu:

Hoàng kỳ	10g

Quế chi	10g
Đại táo	10 quả
Gừng	10g
Hành	10g
Tim lợn	1 quả
Dầu ăn	50g
Canh gà	300ml

Cách làm:

Hoàng kỳ ngâm nở, thái miếng; quế chi rửa sạch; táo bỏ hạt; hành thái khúc; gừng thái miếng; tim luộc qua rửa sạch, thái miếng.

Để chảo nóng cho dầu vào, dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi thơm, bỏ tiếp tim lợn vào xào sơ, rồi đổ canh gà vào, bỏ quế chi, hoàng kỳ, táo vào vặn lửa nhỏ nấu cho chín là được.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 1/2 quả tim.

Công dụng:

Bổ tâm khí, ích tinh huyết, tâm khí bất túc.

CHÁO ĐẠI TÁO QUẾ KỲ

Nguyên liệu:

Đại táo	10 quả

Quế chi	10g
Hoàng kỳ	10g
Nhãn nhục	10g
Gạo	100g

Cách làm:

Táo bỏ hạt rửa sạch; quế chi, nhãn nhục, hoàng kỳ thái miếng; gạo vo sạch.

Cho táo, quế chi, hoàng kỳ vào nồi, đổ 100ml nước, đun sôi vặn nhỏ lửa hầm thêm 25 phút, để nguội vớt bỏ xác lấy nước.

Đổ nước thuốc, nhãn nhục và gạo vào nồi cho vào một lượng nước vừa đủ nấu cho gạo nở là được.

Ăn ngày một lần vào buổi sáng, mỗi lần 50g cháo.

Công dụng:

Tẩm bổ tâm khí định tâm an thần.

TÁO NHÂN HẦM GÀ

Nguyên liệu:

Táo chua	12g
Viễn chế	6g

Phục thần	5g
Quế nhục	10g
Táo đỏ	10quả
Gà trống choai	1con
Rượu	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	5g
Xì dầu	10g
Canh gà	400ml

Cách làm:

Táo chua rửa sạch, bỏ tạp chất; viễn chế, phục thần rửa sạch bỏ vào nồi đổ vào 50ml nước đun sôi, vặn nhỏ lửa hầm thêm 25 phút, bỏ xác thuốc, lấy nước.

Quế viên nhục, táo bỏ hạt, thái hạt lựu. Gà làm sạch, bỏ lòng luộc sơ trong nước sôi, vớt ra thoa xì dầu, rượu, muối lên mình gà; gừng đập dập, hành bó lại thành bó nhét vào bụng gà. Để gà vào nồi hấp, đun bằng lửa to trong 1 giờ là được.

Ngày một lần ăn trong bữa chính, mỗi lần ăn 50g thịt gà. Tác dụng bổ tâm khí an thần.

SÂM TÁO ĐOÀN NGƯ

Nguyên liệu:

Đẳng sâm	15g
Táo đỏ	10 quả
Sinh địa	10g
Cam thảo	6g
Ba ba 1con	500g
Rượu	10ml
Xì dầu	10g
Hành	10g
Gừng	5g
Muối	5g
Canh gà	300ml

Cách làm:

Đẳng sâm rửa sạch thái miếng; táo đỏ bỏ hạt; sinh địa, cam thảo thái miếng, hành thái khúc, gừng thái miếng; ba ba bỏ đầu, móng.

Cho ba ba vào bát, lấy rượu, xì dầu, muối thoa lên mình ba ba rồi bỏ gừng, hành vào trong bụng ba ba, bỏ đẳng sâm, táo, sinh địa, cam thảo vào mai ba ba, đậy mai ba ba lên, đổ canh gà vào. Để bát vào nồi đun 40 phút là được.

Mỗi ngày một lần, mỗi lần ăn 50g thịt ba ba.

Công dụng:

Bổ tâm thận, bổ khí huyết.

NHỊ ĐÔNG XÀO HOA CHI

Nguyên liệu:

Thiên đông	12g
Mạch đông	12g
Mực	100g
Cần tây	100g
Nấm đông cô	50g
Rượu	10ml
Xì dầu	10g
Muối	5g
Hành	10g
Gừng	5g
Canh gà	300ml
Dầu ăn	50g

Cách làm:

Thiên đông rửa sạch thái miếng; mạch đông bỏ tim; mực rửa sạch thái dài khoảng 4 cm, ngang 2cm; cần tây rửa sạch, thái khúc khoảng 4 cm; nấm thái đôi; hành thái khúc, gừng thái lát.

Mạch đông, thiên đông bỏ vào nồi nhỏ, đổ vào 100ml canh gà đun cho chín.

Để chảo nóng đổ dầu vào phi thơm gừng, hành rồi bỏ mực vào xào sơ sau đó bỏ nấm, cần tây, thiên đông, mạch đông, nêm xì dầu, muối, canh gà vào xào cho chín là được.

Ngày một lần ăn trong bữa chính mỗi lần ăn 50g mực.

Công dụng:

Bổ tâm thận, bổ khí huyết.

NGỌC TRÚC TÂM TỬ

Nguyên liệu:

Ngọc trúc	15g
Mạch đông	10g
Thiên đông	10g
Đại táo	10 quả
Tim lợn	1 quả
Rượu	10ml
Hành	10g
Gừng	5g
Muối	5g
Canh gà	1000ml

Cải non	200g
Dầu ăn	50g

Cách làm:

Ngọc trúc rửa sạch, thái khúc; mạch đông, bỏ tim; thiên đông thái miếng, táo bỏ hạt; tim lợn luộc sơ trong nước sôi vớt ra thái miếng; gừng đập dập, hành thái khúc.

Để chảo nóng đổ dầu vào phi thơm hành, gừng rồi đổ canh gà vào. Khi canh gà sôi bỏ ngọc trúc, mạch đông, thiên đông, táo, rượu, muối và tim vào, vặn lửa nhỏ nấu thêm 20 phút.

Ngày một lần mỗi lần ăn 1/2 quả tim.

Công dụng:

Bổ âm bổ khí huyết, ích tâm ích khí.

DƯƠNG SÂM MẠCH ĐÔNG

Nguyên liệu:

Sâm tây dương	10g
Mạch đông	10g
Ngũ vị tử	9g
Đường	6g

Cách làm:

Sâm ngâm nở thái lát mỏng; mạch đông bỏ tim; ngũ vị tử rửa sạch. Cho tất cả vào nồi, đổ vào 200ml nước.

Đun sôi bằng lửa to, sau đó vặn lửa nhỏ đun thêm 15 phút là được.

Uống thay nước, có thể thêm đường.

Công dụng:

Bổ khí huyết, ích tâm thận.

CHÁO SƠN TRA THỦ Ô

Nguyên liệu

Sơn tra	15g
Hà thủ ô	10g
Gạo	100g

Cách làm:

Sơn tra rửa sạch bỏ hạt, thái miếng mỏng; hà thủ ô ngâm nở thái lát mỏng; gạo vo sạch.

Cho tất cả vào nồi, đổ vào 1000 ml nước. Đun sôi, vặn nhỏ lửa hầm thêm 1 giờ thì được.

Ngày ăn hai lần, ăn thay bữa chính.

Công dụng:

Bổ gan thận, ích khí huyết.

TÁO ĐỎ THỦ Ô HẦM ĐẬU ĐEN

Nguyên liệu:

Táo đỏ	10 quả
Hà thủ ô	15g
Đậu đen	200g
Muối	10g
Chân giò	1 cái

Cách làm:

Táo đỏ bỏ hạt; hà thủ ô rửa sạch thái miếng; đậu đen rửa sạch bỏ chất bẩn. Bỏ đậu đen, táo đỏ, hà thủ ô vào nồi; chân giò rửa sạch, chặt làm 4 bỏ vào nồi, đổ vào1500 ml nước.

Đun sôi bằng lửa to, vặn lửa nhỏ hầm thêm 1 giờ là được. Ngày một lần ăn trong bữa chính.

Công dụng:

Bổ gan thận, bổ ích khí huyết.

XUYÊN KHUNG HỒNG HOA HẦM BỒ CÂU

Nguyên liệu:

Xuyên khung	10g

Hồng hoa	6g
Thiên đông	10g
Mạch đông	10g
Táo đỏ	10 quả
Bồ câu	1 con
Rượu	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	5g

Cách làm:

Xuyên khung rửa sạch thái miếng; hồng hoa rửa sạch; thiên đông thái miếng; mạch đông rửa sạch, bỏ tim; táo đỏ bỏ hạt; gừng thái miếng, hành thái khúc.

Bồ câu bỏ đuôi, nội tạng và móng, dùng nước sôi trụng sơ, lấy muối và rượu thoa lên, đồng thời bỏ thuốc vào trong nồi cùng với bồ câu, đổ vào 600 ml nước canh gà.

Cho lửa to đun sôi rồi vặn lửa nhỏ hầm thêm 45 phút là được. Mỗi ngày một lần, mỗi lần ăn 1/2 con bồ câu và uống canh.

Công dụng:

Khử ứ, bổ khí huyết.

NƯỚC UỐNG NHÂN SÂM, BẠCH THƯỢC, MẠCH ĐÔNG

Nguyên liệu:

Nhân sâm	10g
Bạch thược	9g
Mạch đông	9g
Đường trắng	10g

Cách làm:

Nhâm sâm ngâm mềm thái miếng, bạch thược ngâm thái miếng; mạch đông bỏ tim.

Bỏ nhân sâm, mạch đông, bạch thược vào nồi, đổ vào 300 ml nước. Vặn lửa to đun sôi, vặn lửa nhỏ hầm thêm 25 phút nữa rồi bỏ đường trắng vào là được.

Mỗi ngày uống hai lần, mỗi lần 50 ml, uống thay nước trà.

Công dụng:

Bổ khí huyết, ích dương thận.

NHÂN SÂM CÂU KỶ HẦM GÀ TRỐNG

Nguyên liệu:

Nhân sâm	10g
Câu kỷ tử	15g
Gà trống choai	1 con
Rượu	10ml
Muối	5g
Canh gà	2000ml

Cách làm:

Nhân sâm ngâm nước, thái miếng; câu kỷ tử rửa sạch, bỏ chất bẩn; gà trống bỏ đuôi, nội tạng và móng; gừng đập dập, hành thái khúc.

Bỏ gà vào bát thoa rượu lên, bỏ xì dầu, muối, gừng, hành vào bụng gà; nhân sâm, câu kỷ tử bỏ lên mình gà; đổ canh gà vào.

Bỏ bát vào nồi, đun bằng lửa to trong 50 phút là được.

Công dụng:

Ôn dương bổ thận, ích khí bổ huyết.

HẠT ĐÀO KỶ TỬ XÀO GAN CẬT

Nguyên liệu:

Hạt đào	15g
Câu kỷ tử	10g

Gan lợn	100g
Cật lợn	100g
Mộc nhĩ đen	30g
Tây phiến	100g
Trứng gà	1 quả
Bột năng	20g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	5g
Canh gà	100ml
Dầu ăn	50g

Cách làm:

Hạt đào bỏ vỏ; câu kỷ tử rửa sạch bỏ chất bẩn; gan lợn rửa sạch thái miếng; cật lợn rửa sạch thái làm hai, bỏ gân trắng tỉa hoa; mộc nhĩ ngâm, bỏ rễ thái sợi; tây phiến rửa sạch thái đoạn khoảng 4 cm; gừng thái miếng, hành thải đoạn; gan, cật, bột năng, trứng gà và nước muối trộn đều; hạt đào xào cho thơm.

Để nóng chảo đổ dầu vào phi thơm gừng, hành rồi bỏ gan, cật, mộc nhĩ, hạt đào, câu kỷ tử, tây phiến vào xào đều là được.

Mỗi ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g gan, cật.

Công dụng:

Bổ khí huyết sáng mắt, ôn gan bổ thận.

TRÀ DIỆU HƯƠNG TÁO ĐỎ

Nguyên liệu:

Táo chua	10g
Câu kỷ tử	12g
Long nhãn	9g
Đường trắng	10g

Cách làm:

Táo chua rửa sạch, bỏ tạp chất; câu kỷ tử rửa sạch, bỏ tạp chất; táo đỏ bỏ hạt; bỏ táo chua, táo đỏ, câu kỷ tử, long nhãn vào nồi, đổ vào 150 ml nước.

Đun sôi vặn lửa nhỏ nấu thêm 25 phút, bỏ đường trắng vào là được. Ngày uống hai lần, mỗi lần 50ml.

Công dụng:

Bổ khí huyết, ích gan thận.

NHÂN SÂM HẦM CÁCH THUỶ

Nguyên liệu:

Nhân sâm	10g
Mạch đông	9g
Táo đỏ	10 quả
Đan sâm	10g
Ba ba 1 con	500g
Rượu	10ml
Gừng	5g
Muối	5g
Hành	10g
Xì dầu	10g
Canh gà	300ml

Cách làm:

Nhân sâm ngâm nước, thái miếng; táo bỏ hạt, mạch đông bỏ tim; đan sâm ngâm nước thái miếng; gừng thái miếng; hành thái khúc.

Ba ba rửa sạch, bỏ đầu, móng và nội tạng, bỏ vào bát, để nhân sâm, mạch đông, táo đỏ, đân sâm lên mình ba ba, thoa rượu trắng, xì dầu, muối lên mai ba ba, đổ canh gà vào.

Bỏ bát vào nồi hấp bằng lửa to trong 35 phút là được. Mỗi ngày một lần, mỗi lần ăn 50g ba ba ăn cả nhân sâm, táo đỏ.

Công dụng:

Ôn dương bổ thận, bổ khí bổ huyết.

TRÀ LÁ SEN, SƠN TRA, QUYẾT MINH

Nguyên liệu:

Sơn tra tươi	30g (khô thì 15g - 20g)
Lá sen	15g
Hoa hoè	5g
Quyết minh	30g.

Cách làm:

Bèn vÞ trªn röa s¹ch, nÊu lÊy níc bá x,c, uèng thay trµ.

Công dụng:

Thức uống này thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm chứng nhiều mỡ trong máu, can thận bất túc, hư dương thượng kháng, đầu choáng váng, tim đập nhanh, mất ngủ.

CANH XƯƠNG SỐNG LỢN NẤU PHỤC LINH

Nguyên liệu:

Xương sống lợn	50g
Phục linh	30g

Gia vị vừa ăn.

Cách làm:

Xương lợn nấu nhỏ lửa hầm rồi bỏ xương và mỡ đi, chỉ lấy nước. Sau đó cho phục linh vào nấu, nêm gia vị vừa ăn. Ngày ăn hai lần.

Công dụng:

Bổ não, mạnh thận, ích tỳ, an thần, hạ đường trong máu, làm mạnh tim, hạ huyết áp, tăng khả năng kháng thể của cơ thể.

ĐU ĐỦ

Nguyên liệu:

Đu đủ	1/2 trái
Sữa chua	200ml
Nước đá	vừa đủ

Cách làm:

Đu đủ bỏ vỏ, bỏ hạt, xắt thành khối nhỏ, cho vào máy ép nước rau quả.

Xay xong đổ vào ly nước đá, cho sữa chua vào khuấy đều là dùng được.

Công dụng:

Dễ ngủ, bồi bổ, giúp tiêu hoá dạ dày, ruột.

YOGURT, RAU CẦN

Nguyên liệu:

Rau cần	300 g
Cà chua bi	5 quả
Táo tây	1/2 quả
Yogurt	1 thìa lớn

Cách làm:

Rửa sạch các loại rau quả; rau cần ngắt bỏ lá; táo gọt vỏ, bỏ hạt, đều thái miếng rồi cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước để dùng.

Chắt nước rau quả ra ly, lọc bỏ xác, cho yogurt, thêm đường nếu thích ngọt trộn đều để uống.

Công dụng:

Giải toả căng thẳng.

Vì rau cần chứa vitamin B1, B2 các chất khoáng, chất xơ và tinh dầu thơm, có tác dụng trấn tĩnh thần kinh.

MƯỚP ĐẮNG, TRÁI CÂY

Nguyên liệu:

Mướp đắng 200g

Táo tây 240g

Dưa bở 150g

Nước chanh 1 thìa cà phê

Đường 1 thìa cà phê

Cách làm:

Mướp đắng rửa sạch, rảy cho ráo nước, bổ đôi, bỏ ruột, hạt, thái miếng nhỏ để dùng.

Táo, dưa bở rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng để dùng.

Cho các nguyên liệu trên vào máy xay sinh tố, xay thành nước rồi cho đường và 1/4 ly đá lạnh vào xay đều.

Lọc bỏ xác, rót nước ra ly, cho nước chanh vào, khuấy đều để uống.

Lưu ý:

Mướp đắng có thể phối hợp với nhiều loại trái cây khác để làm nước giải khát, song phối hợp với táo tây có thể giữ được mùi vị đặc trưng của mướp đắng lại thưởng thức được vị thơm ngọt của táo. Mùi hè uống một ly nước này, thì cảm giác nóng bức trong người liền tiêu tan. Nếu cho một chút mật ong vào, ly nước sẽ càng ngon.

Công dụng:

Thư giãn thần kinh, giảm stress.

KIWI, BẮP CẢI

Nguyên liệu:

Kiwi	2 quả
Bắp cải	100 g
Dưa chuột nhỏ	1 quả
Nước chanh	15 ml
Mật ong	15 ml

Cách làm:

Quả kiwi rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng.

Bắp cải, dưa chuột rửa sạch, thái nhỏ, cùng với kiwi cho vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn, lọc lấy nước, rót ra ly.

Cho nước chanh, mật ong vào ly nước vừa làm vừa khuấy đều để uống.

Công dụng:

Ổn định thần kinh.

Vì áp lực lớn dễ dẫn đến căng thẳng tiêu hao năng lượng vitamin tương đối lớn, cho nên uống nhiều nước kiwi, bắp cải để bổ sung lượng vitamin C hao hụt. Lượng vitamin C của một quả kiwi có thể bổ sung lượng vitamin cần thiết của cơ thể trong một ngày.

TÁO ÉP

Nguyên liệu:

Táo	1000g
Chanh	3 quả
Đường	200g

Cách làm:

Táo rửa sạch, gọt vỏ và bổ làm 4 – 6 miếng, cho vào máy ép, ép lấy nước.

Đổ nước táo ép vào ly, cho thêm đường và vắt một chút chanh.

Công dụng:

Chữa bệnh mất ngủ, hồi hộp, hay quên, tiêu viêm.

ANH ĐÀO ÉP

Nguyên liệu:

Anh đào	500 g
Mật ong	2 thìa cà phê
Chanh	1/4 quả

Cách làm:

Anh đào rửa sạch, bỏ hột, cho vào máy xay, xay nhuyễn.

Đổ nước ép vào ly sau đó cho mật ong, nước chanh vào dùng làm nước uống thường ngày.

Công dụng:

Cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể, bổ khí huyết.

DÂU, CÚC, KỲ TỬ

Nguyên liệu:

Kỳ tử	9 g
Thạch quyết minh	9 g

Lá dâu, hoa cúc mỗi thứ 9g

Cách làm:

Lấy dược liệu trên nấu lấy nước.

Uống thay nước.

Công dụng:

Bổ âm tiềm dương, bình can tức phong. Thích hợp để điều trị lưng gối mỏi nhừ, hay quên mất ngủ, đau đầu ở thời kỳ di chứng.

TRÀ NHÂN ĐÀO QUYẾT MINH MẬT

Nguyên liệu:

Nhân đào	10 g
Thảo quyết minh	12 g
Mật trắng	lượng thích hợp

Cách làm:

Đem nhân đào, thảo quyết minh cùng nấu lấy nước, bỏ mật trắng vào nêm hợp khẩu vị ăn.

Mỗi ngày dùng một thang, uống thay nước.

Công dụng:

Lọc gan, bổ huyết. Thích hợp để điều trị đầu choáng váng, đau nhức.

TRÀ LÁ DÂU

Nguyên liệu:

Lá dâu 3 – 6 g

Cách làm:

Lá dâu rửa sạch, cho vào bình nước, đổ nước sôi vào ngâm 30 phút là dùng được.

Uống thay nước.

Công dụng:

An thần. Thích hợp để điều trị mất cảm giác.

BÀI THUỐC TẨM BỔ, CHỮA SUY NHƯỢC CƠ THỂ

Bài 1

Chữa hồi hộp mất ngủ, đau lưng mỏi gối do lo nghĩ nhiều làm tổn thương tâm tỳ, tinh huyết kém:

- Hạt dẻ 10 hạt, hạt sen 25 gam, táo tàu 15 quả, cùi nhãn 10 gam, mật ong vừa đủ dùng.

- Hạt dẻ bỏ vỏ cùng hạt sen, táo tàu cho vào nồi đổ nước đun chín kỹ, sau đó cho cùi nhãn vào nấu

nhừ. Trước khi ăn cho mật ong. Mỗi ngày dùng 1 thang, chia 2 lần.

Bài 2

Chữa mệt nhọc suy nhược, yếu sinh lý, cảm giác sốt nhẹ, thị lực giảm:

- Lá câu kỉ 250 gam, nấm tươi 50 gam, dầu lạc, muối tinh, vừa đủ dùng.

- Lá câu kỉ, nấm tươi rửa sạch, thái nhỏ xào với dầu lạc, tra, muối tinh. Mỗi ngày 1 thang làm thức ăn, liền trong vài ba ngày.

Bài 3

Chữa cơ thể suy nhược, mệt mỏi ủ rũ, viêm loét dạ dày:

- Khoai tây 250 gam, vừng rang 25 gam; tinh bột ngô, bột mì mỗi loại 50 gam, đường trắng vừa đủ, dầu đậu tương 250 gam.

- Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, thái sợi, tinh bột ngô, bột mì nhào với nước thành dạng hồ, đổ vào khoai tây, đem rán vàng bằng dầu đậu tương, gắp ra. Lấy một nồi khác đổ ít nước, tra đường, đun cho

thật sánh, rưới lên trên bánh khoai tây rán đều hai mặt, rắc vừng rang lên trên.

Bài 4

Tẩm bổ cơ thể yếu mệt, khí huyết kém, ăn ít, người gầy guộc:

- Quả phỉ, đường đỏ vừa đủ dùng.
- Quả phỉ rang chín, tán bột, trước khi ăn trộn với đường, mỗi ngày 2-3 lần, mỗi lần 30-50 gam.

Bài 5

Chữa hồi hộp, mất ngủ, da mặt vàng võ, người gầy guộc, ra mồ hôi trộm do tâm huyết kém, tỳ khí hư nhược:

- Cùi nhãn 30 gam, hạt sen 30 gam, táo tàu 15 quả, đường vừa đủ.
- Cho hạt sen, táo tàu, cùi nhãn vào nồi, đổ nước đun cho sôi rồi chuyển nhỏ lửa, ninh chín nhừ, tra đường. Mỗi ngày dùng 1 thang, chia 2 lần.

Bài 6

Chữa suy nhược, kém ăn, di tinh, đái dắt, tiêu chảy di tỳ hư:

- Bột củ mài 50 gam, bột phục linh 100 gam, bột mì 100 gam, đường trắng, dầu vừng vừa đủ.

- Cho bột củ mài, bột phục linh, bột mì và đường trắng hoà nước nhào thành dạng hồ, cho vào chảo dầu vừng đun nhỏ lửa thành bánh mỏng; chia 2 lần ăn trong 2 ngày.

Bài 7

Tẩm bổ cơ thể suy yếu sau khi ốm.

- Nấm rơm 60-120 gam, mật ong 4 thìa nhỏ.

- Nấm rơm rửa sạch, thái nhỏ, đổ 2 bát nước, sắc cạn còn một bát, trước khi ăn cho 2 thìa mật ong vào khuấy đều. Mỗi ngày dùng 1 thang, chia 2 lần.

Bài 8

Tẩm bổ người yếu sau khi ốm, bệnh nhũn xương, cao huyết áp:

- Nấm rơm 100 gam, cà rốt 50 gam, su hào 50 gam, xì dầu, muối tinh vừa đủ dùng.

- Nấm, cà rốt, su hào rửa sạch, thái chỉ, gạo đãi sạch, cho tất cả vào nồi, tra xì dầu, muối, đổ vừa nước, đun to lửa đến khi sôi thì chuyển nhỏ lửa ninh nhừ. Mỗi ngày một thang, chia 2-3 lần ăn thay cơm.

Bài 9

Chữa suy nhược, thiếu máu, kém ăn:

- Nấm hương khô 25 gam, mộc nhĩ đen 15 gam, đậu phụ 100 gam, dầu đậu tương 30 gam, muối, mì chính vừa đủ.

- Ngâm nấm hương, mộc nhĩ cho nở, rửa sạch, đậu phụ thái miếng nhỏ. Lấy dầu đậu tương xào nấm, mộc nhĩ, đậu phụ chín mềm, tra muối, mì chính. Ngày dùng 1 thang, làm thức ăn trong bữa cơm.

Bài 10

Bồi bổ suy nhược sau khi ốm, tỳ hư, kém ăn, khí huyết kém:

- Táo tàu 25 quả, cùi nhãn 15 gam, đảng sâm 10 gam, nước gừng 1 thìa con, mật ong vừa đủ.

- Cho táo, cùi nhãn, đảng sâm vào nồi, đổ nước, đun to lửa cho sôi rồi chuyển nhỏ lửa ninh nhừ, tra

nước gừng, mật ong cho vừa. Mỗi ngày dùng một thang, chia 2 lần.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phòng - chữa bệnh đau đầu, Nguyễn Tất San biên soạn, NXB Phụ nữ, 2007.

2.Chữa đau đầu, Đức Minh biên dịch, NXB Từ điển Bách khoa, 2007.

3. Ăn gì nếu bị chứng nhức đầu và đau nửa đầu, Lê Minh Cẩn dịch, NXB Phụ Nữ, 2007.

4. Vượt qua sự mệt mỏi, Đức Minh biên dịch, NXB Từ điển Bách khoa, 2007.

5. Cháo dưỡng sinh, Cư Kỷ Sở biên soạn, NXB Văn hoá thông tin, 2006.

MỤC LỤC

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN
43 – Lò Đúc – Hà Nội

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH ĐAU ĐẦU
(LAN ANH - *Biên soạn*)

Chịu trách nhiệm xuất bản:
BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm bản thảo
NGUYỄN VĂN KHƯƠNG

Biên tập: Phan Thanh Nhàn
Trình bày: NS Đống Đa
Vẽ bìa: Hải Nam
Sửa bản in: NS Đống Đa

TỔNG PHÁT HÀNH
MIỀN BẮC: **NHÀ SÁCH ĐỐNG ĐA**
834 Đường Láng – Hà Nội
ĐT: (04) 7752939
NHÀ SÁCH ĐÔNG TÂY
62 Nguyễn Chí Thanh – Hà Nội
ĐT/fax: (04) 7733041
MIỀN NAM: **SÁCH HÀ NỘI**
245 Nguyễn Thị Minh Khai - Q1 – TP HCM
ĐT: (08) 8322047
PHÁT HÀNH TRỰC TUYẾN: www.sachdongtay.com



In 700 cuốn, khổ (13 x 20.5) cm tại Trung tâm In và Đo vẽ bản đồ. Giấy ĐK KHXB số: 308 - 2008/CXB/35 - 46/VHTT do cục xuất bản cấp ngày 14/04/2008. In xong và nộp lưu chiểu quí III năm 2008.

Tủ sách

"CHĂM SÓC SỨC KHOẺ GIA ĐÌNH"

1. Thực đơn cho bà mẹ mang thai và sinh con
2. Thực đơn cho bé từ 1 đến 3 tuổi
3. Thực đơn cho bé từ 3 đến 6 tuổi
4. Thực đơn cho mùa hè
5. Thực đơn cho người bệnh cao huyết áp
6. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh đau đầu
7. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh dạ dày
8. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh gan
9. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh loãng xương
10. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh táo bón
11. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh thận
12. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tim mạch
13. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tiểu đường
14. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh ung thư



Nhà sách Đống Đa - 834 Đường Láng - Đống Đa - Hà Nội
Nhà sách Đông Tây - 62 Nguyễn Chí Thanh - Hà Nội - Website: www.sachdongtay.com
Sách Hà Nội - 245 Nguyễn Thị Minh Khai - Quận 1 - TP. Hồ Chí Minh - Website: www.sachhanoi.com

GIÁ: 27.000Đ